



日	献立	飲み物	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
2日 (火)	スパゲティ なす入りミートソース フレンチサラダ 果物（梨）	牛乳	牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 三温糖 パン粉 サラダ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム水煮 トマト缶 パセリ なす キャベツ きゅうり 冷凍コーン 梨	546 kcal 21.9 g 18.6 g 2.0 g	【地場野菜をたべよう】【防災週間】 なすは町田産を使用します。農家さんが丹精込めて作った野菜をいただきます。またスパゲティは保存食にもなる日常食です。災害時の備蓄としても使えます。
3日 (水)	豚すき丼 春雨入りサラダ ぶどうゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 寒天	精白米 サラダ油 しらたき 仙台麩 三温糖 白ごま 緑豆はるさめ ごま油 上白糖	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	617 kcal 20.0 g 21.4 g 1.5 g	ぶどうジュースを使い給食室でゼリーを作ります。寒天で作ったゼリーは食物繊維が豊富です。
4日 (木)	スパイシーピラフ ツナマヨサラダ 米粉ポターシュ	牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン まぐろ水煮フレーク 白いんげんペースト クリーム	精白米 アルファ化米 サラダ油 三温糖 上白糖 じゃがいも 米粉	にんにく 玉ねぎ 冷凍コーン 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム水煮 パセリ	584 kcal 18.8 g 21.0 g 2.1 g	カレー味のピラフを食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう。ポターシュは、野菜をミキサーにかけて飲みやすく仕上げます。
5日 (金)	わかめごはん 焼きししゃも ごまあえ 肉じゃが	牛乳	牛乳 炊き込みわかめ 子持ちししゃも 豚肉	精白米 三温糖 白ごま サラダ油 じゃがいも こんにゃく 仙台麩	もやし にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ さやいんげん	565 kcal 22.4 g 16.9 g 2.5 g	宮城の名産品の油麩(仙台麩)を肉じゃがに入れます。肉じゃがにコクが出て良いアクセントになります。
8日 (月)	ごはん さばのみそ煮 ゆで野菜ごま油あえ 沢煮椀	牛乳	牛乳 さば 米みそ 塩昆布 豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく 大根 干し椎茸	566 kcal 26.4 g 19.0 g 2.7 g	日本の味めぐり 【愛知県】 沢煮椀の発症には諸説あるようですが、もともとは猟師が山に入る際に日持ちする食材で作った汁物とされています。
9日 (火)	ミルクパン ツナポテトのチーズ焼き 豆と麦の食べるスープ	牛乳	まぐろ水煮フレーク 牛乳 クリーム ピザチーズ ウィンナー 青大豆	ミルクパン じゃがいも サラダ油 バター 三温糖 押麦	玉ねぎ 冷凍コーン パセリ にんじん セロリ キャベツ トマト缶	547 kcal 23.6 g 20.3 g 2.9 g	スープに青大豆と押麦をたっぷり入れます。栄養満点のスープとおかずを食べて元気に過ごせる献立にしています。
10日 (水)	麦ごはん ポテト入りナムル マーボー豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 押麦 じゃがいも 米白絞油 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま でんぷん	もやし にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たけのこ水煮 干し椎茸 なら ねぎ	596 kcal 24.1 g 20.5 g 2.2 g	じゃがいものせん切りをカリッと揚げたポテト入りナムルは大人気です。ごはんとマーボー豆腐はスプーンで食べられるように盛り付けにも工夫をしています。
11日 (木)	かやくごはん 鮭の塩焼き 野菜のみぞれあえ たっぷり玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 銀鮭 わかめ 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 アルファ化米 サラダ油 しらたき 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん 干し椎茸 かんぴょう はくさい 大根 玉ねぎ ねぎ こまつな	557 kcal 28.1 g 19.7 g 2.4 g	かやくごはんは、関東地方では「混ぜごはん」を意味します。そして関西地方では「かやくごはん」と呼ぶことが多いようです。料理に薬味を加える事を意味します。
12日 (金)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め のっぺい汁	牛乳	牛乳 豚肉 米みそ 生揚げ 鶏肉 油揚げ	精白米 サラダ油 三温糖 でんぷん つきこんにゃく さといも	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 干し椎茸 ぶなしめじ こまつな ねぎ	587 kcal 25.0 g 21.2 g 2.5 g	日本の味めぐり 【新潟県】 のっぺい汁は全国で様々な呼ばれ方、また様々な具材を使い親しまれています。新潟では里芋を主材料として行事食に欠かせない料理です。
16日 (火)	奄美の鶏飯 お好みポテト ほうれん草のごまあえ	牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 糸削り あおのり	精白米 三温糖 じゃがいも 米白絞油 白ごま	干し椎茸 大根たくあん漬け にんじん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	550 kcal 18.4 g 18.8 g 1.9 g	日本の味めぐり 【鹿児島県】 鹿児島県、奄美大島の郷土料理です。鶏カラのダシをお茶漬けのようにかけていただきます。
17日 (水)	チャーハン まめまめサラダ 中華風コーンスープ	牛乳	牛乳 なんと 焼き豚 大豆 ひよこ豆 豚肉 たまご	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん	にんじん 干し椎茸 ねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ 冷凍コーン とうもろこしクリーム缶 パセリ	524 kcal 21.0 g 16.9 g 2.6 g	チャーハンには町田の名産品の焼き豚を入れます。スープにはトウモロコシをクリーム状にしたものをたくさん入れ、卵でとじて作ります。
18日 (木)	キムたくごはん たまご焼き おろしあえ そうめん汁	牛乳	牛乳 豚肉 たまご かまぼこ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま そうめん	しょうが にんじん 大根たくあん漬け 白菜キムチ漬け キャベツ こまつな 大根 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	504 kcal 21.8 g 16.8 g 2.7 g	【試食会】（5年生給食なし） 人気のキムたくごはんを試食会で提供いたします。リクエストの声がありましたので今年も作り方と共に紹介します。
19日 (金)	ライス ポークカレー 元気サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 かつお糸削り 塩昆布	精白米 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 冷凍コーン	590 kcal 18.5 g 18.2 g 2.1 g	【試食会】（5年生給食なし） 町田の給食で出されるカレーはルーから手作りをしています。小麦粉・油・カレー粉を炒めていねいにカレールーを作っています。
22日 (月)	塩焼きそば マセドアンサラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 いか	蒸し中華めん 米白絞油 サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ なら きゅうり 冷凍コーン 洋梨缶 白桃・黄桃缶 りんご缶 パイン缶 みかん缶 レモン果汁	530 kcal 19.8 g 22.2 g 2.1 g	秋分の日を境に夏から秋へと季節が変わり始めると言われています。残暑を大人気の焼きそばとフルーツポンチで乗り切りましょう。
24日 (水)	ガバオライス 鶏肉のフォー	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	精白米 ごま油 三温糖 米粉めん	にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 冷凍コーン ぶなしめじ 青ピーマン 赤ピーマン バジル 干し椎茸 もやし こまつな	552 kcal 25.2 g 16.3 g 2.2 g	世界の料理 【タイ】 ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めてエスニックに仕上げていきます。フォーは、米粉で作られた平たい麺を入れたスープです。
25日 (木)	コッペパン クロック ポイルキャベツ パスタスープ	白ぶどうジュース	豚肉 鶏肉	コッペパン サラダ油 じゃがいも マッシュポテト 三温糖 パン粉 米白絞油 パスタ 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ はくさい パセリ	583 kcal 15.4 g 18.4 g 2.3 g	大人気のクロックを給食室で手作りします。パンの間にクロックとキャベツをはさんだり、それぞれ楽しみながらいただきます。
26日（金） 全校遠足のため、給食はありません。							
29日 (月)	ごはん 焼き春巻き 華風漬け よしの汁	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	精白米 サラダ油 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 でんぷん 春巻きの皮 白ごま	しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ なら 大根 きゅうり えのきたけ こまつな	614 kcal 22.0 g 18.9 g 2.3 g	春巻きは、給食室で具を皮で包みオープンで焼いて作ります。たくさん野菜などが詰め込まれた春巻きはカリッとした食感も楽しめるので人気があります。
30日 (火)	ごま塩ごはん いかのかりん揚げ からし和え さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳 いか 米みそ	精白米 黒ごま 三温糖 上新粉 でんぷん 米白絞油 さつまいも	しょうが もやし にんじん こまつな 玉ねぎ ねぎ	567 kcal 22.7 g 16.7 g 2.6 g	いかのかりん揚げは、一口サイズのいかに下味をつけ、でん粉をまぶし揚げます。かりんとうのような色と形で食べやすくとても人気のありメニューです。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。



9月の【まち☆ベジ】の野菜と使用日は以下の通りです。
2日 【なす】 農家の井上さんが届けてくれます
16日・18日 【たくあん（大根）】 町田産の大根を加工したものです
18日 【キムチ（白菜）】 町田産の白菜を加工したものです。
※キムチは在庫状況により町田産ではない可能性もあります。