



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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとロメモ
2 水	スパゲッティ なす入りミートソース フレンチサラダ 果物（巨峰）	牛乳	牛乳、豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、砂糖、パン粉	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、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、巨峰	548 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 木	奄美の鶏飯 たまご焼き ゆで野菜ごま油あえ	牛乳	牛乳、油揚げ、鶏肉、たまご、塩昆布	精白米、砂糖、ごま油	干し椎茸、大根たくあん漬け、にんじん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく	508 kcal 21.2 g 17.2 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。鶏ガラのダシをお茶漬けのようにかけていただきます。
4 金	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、まぐろ水煮フレーク、ベーコン、白いんげんペースト、クリーム、	精白米、サラダ油、砂糖、じゃがいも、米粉、マヨネーズ（ノンエッグ）	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	587 kcal 18.8 g 21.4 g 2.1 g	カレー味のピラフを食べて夏の暑さ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。
7 月	かやくごはん 鮭の塩焼き 野菜のみぞれあえ たっぷり玉ねぎの味噌汁	牛乳	牛乳、鶏肉、さけ、わかめ、豆腐、油揚げ、みそ	精白米、サラダ油、しらだき、砂糖、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	599 kcal 29.0 g 19.7 g 2.9 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。料理に美味を加える事を意味します。
8 火	キムたくごはん ポテト入りナムル にゅうめん 果物（梨）	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、油揚げ	精白米、ごま油、砂糖、じゃがいも、米白絞油、サラダ油、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、もやし、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、ねぎ、梨	527 kcal 19.6 g 17.3 g 2.7 g	日本の味めぐり 【長野県】 長野県産のキムたくごはんは、給食の定番となっています。材料の「キムチ」と「たくあん」の頭文字を取ったネーミングです。
9 水	ライス ポークカレー ひじきと青大豆のサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、ひじき、青大豆	精白米、サラダ油、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	617 kcal 20.3 g 19.5 g 2.3 g	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。
10 木	ミルクパン ビーンズコロッケ ポイルキャベツ パスタスープ	牛乳	牛乳、豚肉、白いんげんペースト、鶏肉	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、マッシュポテト、砂糖、小麦粉、パン粉（乾燥）、米白絞油、シェルマカロニ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、パセリ	630 kcal 23.7 g 23.1 g 2.8 g	大人気のコロッケを給食室で手作りします。パンの間にコロッケ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。
11 金	ご飯 ひじきふりかけ 豚肉と厚揚げのみそ炒め のっぺい汁	牛乳	牛乳、ひじき、しらす干し、糸削り、豚肉、みそ、生揚げ、鶏肉、油揚げ	精白米、サラダ油、砂糖、でんぷん、つきこんにやく、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	598 kcal 26.2 g 20.9 g 2.9 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、行事食に欠かせない料理です。
14 月	わかめご飯 焼きししゃも 和風サラダ 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、ごま油、サラダ油、砂糖、じゃがいも、つきこんにやく、仙台麩	にんじん、大根、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、さやいんげん	553 kcal 22.5 g 15.9 g 2.4 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。
15 火	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、なると、焼き豚、大豆、ひよこまめ、豚肉、たまご	精白米、サラダ油、ごま油、砂糖、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、卵でとして作ります。
16 水	麦ごはん 小松菜と春雨のナムル とうふのチリソース煮 果物（シャインマスカット）	牛乳	牛乳、ちくわ、豆腐、豚肉、いか	精白米、押麦、緑豆はるさめ、ごま油、サラダ油、砂糖、でんぷん	もやし、こまつな、にんにく、しょうが、たけのこ水煮、干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ、冷凍グリーンピース、シャインマスカット	553 kcal 24.9 g 15.8 g 2.3 g	豆腐のチリソース煮はトマトケチャップや砂糖を使った甘辛い味わいが特徴です。マスカットは皮ごと食べられるため、栄養が無駄なくとれます。
17 木	ソースやきそば 元気サラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳、豚肉、ちくわ、糸削り、塩昆布	サラダ油、蒸し中華めん、米白絞油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、大根、冷凍コーン、ミックスフルーツ（洋梨・白桃・黄桃・りんご）みかん缶、レモン果汁	561 kcal 18.8 g 22.5 g 2.5 g	秋分の日は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。
18 金	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 沢煮焼	牛乳	牛乳、さば、みそ、豚肉、油揚げ	精白米、砂糖、でんぷん、白ごま	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれん草、大根、干し椎茸	572 kcal 26.9 g 19.0 g 2.9 g	日本の味めぐり 【愛知県】 沢煮焼の発産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。
24 木	コロコロ根菜ガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	シロップ 1と スラ	豚肉、鶏肉、まぐろ水煮フレーク、わかめ	精白米、ごま油、さつまいも、砂糖、オリーブ油、じゃがいも、米白絞油	にんにく、玉ねぎ、れんこん、冷凍えだまめ、赤パプリカ、青ピーマン、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン果汁、パセリ	610 kcal 17.4 g 13.8 g 1.1 g	【町田ゼルビア応援献立】 ゼルビアの管理栄養士の方がたてた献立で、ゼルビアの選手も食べているメニューです。
25 金	肉うどん 竹輪の磯部揚げ 月見だんご	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、ちくわ、あおのり、豆腐	冷凍うどん、小麦粉、米白絞油、白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、こまつな、ねぎ	534 kcal 21.7 g 19.3 g 2.4 g	【中秋の名月献立】 月がとてきれいに見える日です。団子をいただきながらきれいな月を鑑賞します。夜にむけて給食で団子をいただきます。
28 月	チンジャオロース飯 春雨入りサラダ ぶどうゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、寒天	精白米、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	551 kcal 20.3 g 16.6 g 1.2 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。
29 火	蜂蜜レモントースト ジャーマンポテト 豆と麦の食べるスープ	牛乳	牛乳、ベーコン、ウィンナー、青大豆	コッペパン、バター、はちみつ、サラダ油、じゃがいも、砂糖、押麦	レモン果汁、玉ねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、トマト缶、パセリ	558 kcal 19.4 g 21.7 g 2.3 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。
30 水	ごま塩ごはん いかのかりん揚げ 辛し和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳	牛乳、いか、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	精白米、黒ごま、砂糖、上新粉、でんぷん、米白絞油	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	557 kcal 24.8 g 19.3 g 2.7 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。かりんどうのような色と形で食べやすくとても人気のあるメニューです。

◎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月は【まち☆ベジ】の野菜と使用日は以下の通りです。
2日【なす】
4、8、9、10日【じゃがいも】
28日【ピーマン】
8日【キムチ（白菜）】
農家の井上さんが届けてくれます。
町田産の白菜を加工したものです。



献立表の確認をお願いいたします

何を食べるか確認することも大切です。

ご協力をお願いいたします。