



2026年度 9月 献立表



町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

に ら 日	よう び 曜日	献立表		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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
 ◇ 9月も まち☆ベジを たくさん食べよう！ ◇ 町田市ではいろいろな野菜が育ち、収穫されていて、それらの野菜を「まち☆ベジ」と呼んでいます。 今月は、【なす】【冬瓜】【トマトピューレ】が まち☆ベジです！お楽しみに！  このマークが目印！										
1	火	始 業 式 【給食なし】								
2	水	午 前 授 業 【給食なし】								
3	木	牛乳 手作り福神漬け	ホロホロお肉のポークカレーライス 冷凍みかん	豚肉、ひよこ豆	牛乳	精白米、おおむぎ、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	人参、トマト（缶詰）	にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんご、きゅうり、大根、れんこん、なす、冷凍みかん	630 kcal 21.2 g 18.1 g 2.5 g
4	金	ジョア（プレーン味） ◇塩レモン肉じゃが 3色からし和え	ごはん スタミナ納豆	豚肉、ひきわり納豆、米みそ	ジョア	精白米、じゃがいも、仙台麩、つきこんにゃく、砂糖	油、ごま油、ごま	人参、さやいんげん、にら、小松菜	レモン、玉ねぎ、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし	622 kcal 24.7 g 18.0 g 2.1 g
7	月	牛乳 ゆでとうもろこし	ジャージャー麺 もずくときゅうりのさっぱり酢のもの	豚肉、大豆ミート（乾）、米みそ	牛乳、沖縄もずく	蒸し中華麺、かたくり粉、砂糖	ごま油、油	人参、小松菜	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、長ねぎ、とうもろこし、もやし	510 kcal 25.3 g 18.6 g 2.5 g
8	火	◇ 季節の給食 【9月】 ～重陽の節句（9/9）～ ◇ 牛乳 ◇揚げれんこんのサラダ ◇くだもの 梨		◇五目栗おこわ ◇秋なすのみそ汁	油揚げ、豆腐、米みそ	牛乳	精白米、もち米、砂糖、さといも、じゃがいも、板こんにゃく、かたくり粉	人参	たけのこ、干し椎茸、白菜、きゅうり、コーン、れんこん、大根、冬瓜、なす、梨	520 kcal 16.5 g 16.6 g 2.4 g
9	水	牛乳 野菜ピクルス ◇ぶどう食べ比べ（ナガノパープル&クイーンルージュ）	はちみつレモントースト ◇秋野菜の具たくさんポトフ	ベーコン、豚肉、ウィンナー	牛乳	食パン、はちみつ、上白糖、じゃがいも、さつまいも	バター、オリーブ油	人参	レモン、大根、きゅうり、玉ねぎ、エリンギ、冬瓜、キャベツ、ぶどう	565 kcal 19.0 g 27.1 g 2.1 g
10	木	牛乳 さつまいもとちくわの天ぷら	◇クッパ 冷やし中華風サラダ	鶏肉、たまご、ちくわ、緑豆はるさめ、ポロニアソーセージ	牛乳	精白米、おおむぎ、さつまいも、小麦粉、かたくり粉、砂糖	ごま、ごま油、油	人参、葉ねぎ、トマト	もやし、だいずもやし、大根、たけのこ、えのき、干し椎茸、しょうが、きゅうり	545 kcal 18.9 g 17.3 g 2.5 g
11	金	牛乳 さばのみそ煮 じゃがいもの団子汁	ごはん しらすとキャベツのレモン醤油和え	さば、米みそ、油揚げ	牛乳、しらす	精白米、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、板こんにゃく	油、ごま油	人参	しょうが、白菜、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、長ねぎ	643 kcal 22.8 g 24.3 g 2.5 g
14	月	牛乳 キャベツとコーンのサラダ	トマトリゾット ドーナツポップ（プレーン&ココア）	ベーコン、ウィンナー、ひよこ豆、たまご	牛乳、パルメザンチーズ	砂糖、精白米、米粉ドーナツミックス	オリーブ油、油	人参、トマト（缶詰）	にんにく、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、大根、きゅうり、コーン、レモン	560 kcal 17.4 g 24.5 g 2.0 g
15	火	牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	ごはん 黒糖きな粉ビーンズ	豚肉、大豆ミート（乾）、米みそ、豆腐、炒り大豆、緑豆はるさめ	牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、黒砂糖	油、ごま油	人参、にら	しょうが、にんにく、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、もやし、きゅうり、レモン	585 kcal 27.1 g 18.4 g 2.2 g
16	水	牛乳 ごま粉ふきいも	ソース焼きそば シュワシュワフルーツポンチ	豚肉、いか	牛乳	蒸し中華麺、じゃがいも	油、ごま	人参、にら	玉ねぎ、もやし、キャベツ、みかん・りん・パイナップル（缶詰）、レモン	540 kcal 20.0 g 20.1 g 2.2 g
17	木	◇ 秋の味覚を楽しもう！メニュー ◇ 牛乳 ◇銀鮭の塩焼き ◇秋のけんちん汁		◇さつまいもごはん ◇ごぼうのごま味噌マヨ和え	銀鮭、米みそ、豆腐	牛乳	精白米、もち米、さつまいも、砂糖、さといも、板こんにゃく	人参	しょうが、ごぼう、切干大根、もやし、大根、れんこん、えのき、エリンギ、長ねぎ	558 kcal 22.3 g 20.4 g 1.9 g
18	金	◇ がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食 ◇ 牛乳 ◇こまつなレモンサラダ		◇コロコロ根菜ガッパオライス ◇じゃが揚げカレー風味	鶏肉、ツナ	牛乳、わかめ	精白米、おおむぎ、砂糖、かたくり粉、さつまいも、じゃがいも	人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、れんこん、えだまめ、白菜、キャベツ、レモン	576 kcal 20.7 g 20.6 g 1.6 g



2026年度 9月 献立表



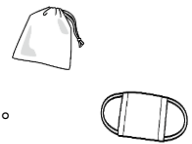
町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

日	曜日	献立表	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	◇体力アップメニュー◇ 牛乳 中華わかめサラダ ◇スタミナチャーハン ◇トマトとたまごの元気スープ	豚肉、米みそ、豆腐、たまご	牛乳、わかめ 精白米、おおむぎ、砂糖、かたくり粉、トッポギ	ごま油 人参、にら、トマト、小松菜	にんにく、玉ねぎ、もやし、きゅうり、大根、えのき、白菜、長ねぎ 548 kcal 19.7 g 19.1 g 2.7 g
25	金	牛乳 トマトケチャップ(個包装) お豆とキャベツのスパイシースープ ホットドック 米粉パスタのマヨサラダ ◇くだもの シャインマスカット	ウインナー、ベーコン、大豆、ひよこ豆	牛乳 コッペパン、米粉パスタ、砂糖	油、エッグゲアマヨネーズ、オリーブ油 人参、トマト(缶詰)	キャベツ、玉ねぎ、白菜、きゅうり、にんにく、かぶ、マスカット 578 kcal 22.6 g 27.8 g 2.5 g
28	月	◇季節の給食【9月】～十五夜(9/25)～◇ 牛乳 きゅうりの塩昆布和え みそ煮込みうどん ◇お月見団子(みたらし味)	豚肉、油揚げ、米みそ、豆腐	牛乳、塩昆布 冷凍うどん、板こんにゃく、白玉粉、上新粉、砂糖、かたくり粉	ごま油 人参、小松菜、かぼちゃ	大根、長ねぎ、白菜、きゅうり 560 kcal 20.9 g 17.7 g 2.8 g
29	火	牛乳 油カレイのからあげ 和風かきたま汁 ごはん 白菜のおひたし	油カレイ、花かつお、豆腐、たまご	牛乳 精白米、米粉、かたくり粉	ごま油、油 小松菜、人参、ほうれんそう	しょうが、にんにく、白菜、もやし、大根、えのき、長ねぎ、冬瓜 515 kcal 24.9 g 14.6 g 2.2 g
30	水	ジョア(ブルーベリー味) ターメリックライスのトマトクリームソースがけ ツナビーンズサラダ くだもの りんご	鶏肉、ひよこ豆、ツナ	ジョア、牛乳 精白米、おおむぎ、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター 人参、トマト(缶詰)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、白菜、キャベツ、大根、りんご 609 kcal 18.6 g 14.6 g 1.9 g

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。あらかじめご了承ください。
◎給食でのアレルギー対応（除去食）を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。

○ 給食の持ち物について ご協力をお願いいたします

給食がある日は、「ランチョンマット」「ロふき用のミニタオル」「マスク」を給食袋(巾着袋)に入れて持たせてください。
ランチョンマットとミニタオルは、毎日、清潔なものを準備してください。マスクは、給食当番のときなどに使用しますので、給食袋に入れておいてください。



<2026年6月1日～7月16日> 給食使用食材産地一覧

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
野菜類↓		じゃがいも	★町田市、千葉県	にんじん	青森県、千葉県	果物類↓		魚介類↓	
えのき	長野県		長崎県	にんにく	青森県	甘夏みかん	鹿児島県	いか	ペルー
エリンギ	長野県	しょうが	高知県	ねぎ	茨城県	さくらんぼ	山形県(佐藤錦)	いわし	富城県
オクラ	鹿児島県、富城県	ズッキーニ	千葉県	白菜	長野県	ずいか	茨城県	鰯鮓	チリ
かぶ	東京都	セロリ	長野県	パプリカ(赤・黄)	静岡県	バレンシアオレンジ	和歌山県	笹かまぼこ	富城県
かぼちゃ	★町田市	そらまめ	新潟県	ピーマン	★町田市、岩手県	メロン(アムス・クインシー)	千葉県	しらす	国産
キャベツ	群馬県、長野県	大根	北海道、青森県	ほうれん草	茨城県	りんご	青森県	助宗たら	アメリカ・ロシア
	愛知県		茨城県、神奈川県		東京都、神奈川県	米類↓		たこ	北海道
きゅうり	★町田市、群馬県	玉ねぎ	★町田市、兵庫県	水菜	埼玉県	おおもぎ	富山県、福井県	ちりのんじゃこ	国産
こねぎ	福岡県		香川県	みつば	静岡県	もち米	国産	ぶり	長崎県
ごぼう	青森県、富城県	とうがん	沖縄県	もやし	栃木県	精白米	秋田県(あきたこまち)	その他↓	
小松菜	茨城県、群馬県	とうもろこし	茨城県、群馬県	レタス	長野県		岩手県(金色の風)	たまご	栃木県
	東京都、神奈川県	トマト	★町田市、岩手県	れんこん	茨城県、熊本県		山形県(雪若丸)	千切りたくあん	★町田市
さつまいも	千葉県		秋田県、静岡県	肉類↓			富城県(ササニシキ)	白菜キムチ	★町田市
さといも	埼玉県、千葉県	ながいも	北海道		岩手県		富城県(ひとのぼれ)	もずく	沖縄県
	鹿児島県、富城県	なす	★町田市	鶏肉	鹿児島県(薩摩いも鶏)		新潟県(こしいぶき)	ゆず果汁	★町田市
さやいんげん	北海道	なのこ	長野県		四国産(阿波尾鶏)		埼玉県(コシヒカリ)	レモン果汁	愛媛県
しめじ	長野県	にら	茨城県	豚肉	群馬県、神奈川県		福井県(いちほまれ)		