



9月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3火	アルファ化米山菜ごはん 笹かま焼き 具だくさんみそ汁 果物（冷凍みかん）	牛乳、笹かまぼこ、油揚げ、みそ、わかめ	米、アルファ化米、米油、じゃが芋	わらび、ぜんまい、えのきたけ、たけのこ、ふき、小松菜、大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、みかん	563 kcal 23.3 g 12.5 g 2.5 g
4水	あぶたま丼 えのきサラダ	のむヨーグルト、豚肉、油揚げ、たまご	米、砂糖、米油	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ、えのきたけ、梅肉	611 kcal 26.8 g 14.7 g 2.1 g
5木	チキンカレーライス 海藻サラダ	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、海藻ミックス	米、麦、米油、じゃが芋、米粉、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり	564 kcal 19.4 g 12.6 g 2.6 g
6金	ピザトースト レモンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、豚肉	パン、米油、砂糖、ABCマカロニ	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン、キャベツ、人参、とうもろこし、レモン、小松菜	555 kcal 22.9 g 24.5 g 3.1 g
9月	さつまいも入り炊き込みご飯 魚の南部焼き からし和え 呉汁	牛乳、鶏肉、赤魚、豚肉、大豆、みそ、わかめ	米、米油、さつまいも、砂糖、ごま、こんにゃく、じゃが芋	人参、しめじ、もやし、小松菜、長ねぎ	560 kcal 30.8 g 14.1 g 3.4 g
10火	麦ご飯 マーボーなす 大根サラダ 果物（ブルーベリー）	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、八丁みそ	米、麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、なす、にら、きゅうり、大根、ブルーベリー	584 kcal 17.9 g 20.9 g 2.0 g
11水	キャロットライス豆乳クリームソースかけ ビーンズサラダ	牛乳、鶏肉、いか、豆乳、いんげんまめ、大豆、ひよこ豆	米、アルファ化米、バター、米油、米粉、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし	549 kcal 21.9 g 16.7 g 1.7 g
12木	菜飯 ほっけの香味焼き 五目きんぴら 大根とえのきのみそ汁	牛乳、ほっけ、さつまいも揚げ、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、ごま油、米油、こんにゃく、砂糖	にんにく、人参、ごぼう、さやいんげん、大根、えのきたけ、長ねぎ	629 kcal 29.1 g 18.5 g 3.5 g
13金	ジャージャーめん あおのりポテト 果物（巨峰）	牛乳、豚肉、大豆、みそ、青のり	中華めん、ごま油、米油、砂糖、でん粉、ごま、じゃが芋	にんにく、干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、もやし、巨峰	657 kcal 24.4 g 26.4 g 2.7 g
17火	豚丼 キャベツの昆布和え 手作り月見団子	牛乳、豚肉、塩昆布、豆腐	米、麦、米油、こんにゃく、砂糖、でん粉、白玉粉、上新粉	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、干しいたけ、にら、キャベツ、きゅうり、人参	644 kcal 25.1 g 11.9 g 1.5 g

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18水	キムチチャーハン 五目スープ ナムル	牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、油揚げ	米、米油、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、長ねぎ、にら、白菜キムチ、干しいたけ、人参、玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、きゅうり	600 kcal 22.5 g 22.1 g 3.6 g
19木	ご飯 酢鶏 利休汁 果物（りんご）	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ	米、米油、でん粉、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、にんにく、グリーンピース、ごぼう、大根、しめじ、長ねぎ、りんご	675 kcal 24.9 g 21.4 g 2.7 g
20金	キャラメル揚げパン コーンサラダ ウインナー入りコンソメスープ	牛乳、ウインナー	パン、米油、キャラメル、砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、人参、大根、ズッキーニ、トマト、パセリ	551 kcal 15.4 g 28.7 g 2.1 g
24火	さんまのひつまぶし風 切干大根の彩りサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、さんま、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、でん粉、米油、砂糖、ごま	切り干し大根、もやし、赤パブリカ、小松菜、大根、玉ねぎ、長ねぎ	592 kcal 25.2 g 24.0 g 3.1 g
25水	田舎うどん のり酢和え おはぎ（あんこ）	牛乳、豚肉、油揚げ、のり、あずき	米油、うどん、もち米、米、砂糖	人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜、もやし	559 kcal 24.4 g 15.4 g 2.5 g
26木	ハヤシライス コロコロサラダ	牛乳、豚肉、生クリーム	米、麦、米油、小麦粉、バター、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし、枝豆	617 kcal 20.8 g 18.8 g 1.9 g
27金	クッパ ししゃものごまみそ焼き 野菜とわかめのサラダ	牛乳、鶏肉、たまご、ししゃも、みそ、わかめ	米、米油、でん粉、ごま、ごま油、砂糖	しょうが、人参、干しいたけ、小松菜、もやし、きゅうり、キャベツ	598 kcal 29.5 g 22.2 g 3.3 g
30月	ご飯 さばの塩焼き いそか和え 田舎汁	牛乳、さば、のり、油揚げ、豆腐、みそ	米、ごま油	キャベツ、もやし、人参、大根、かぼちゃ、しめじ、長ねぎ	616 kcal 29.8 g 18.6 g 2.7 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。

◎7月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
人参	千葉	黄パブリカ	静岡	なめこ	長野
玉ねぎ	千葉	赤パブリカ	茨城・静岡	卵	山形
長ねぎ	茨城	枝豆	東京	鶏卵	埼玉・東京
キャベツ	長野	とうもろこし	東京	鶏肉	岩手
もやし	栃木	小松菜	町田	豚肉	群馬・神奈川
レタス	長野	青ピーマン	町田	魚介	ほっけ
しょうが	高知	きゅうり	町田	いか	アラスカ
大根	北海道	なす	町田	赤魚	アラスカ
白菜	長野	かぼちゃ	町田	ししゃも	アイスランド
にんにく	青森	トマト	岩手・町田	米	精白米
セロリ	長野	じゃがいも	長崎	もち米	新潟
万能ねぎ	長野	えのきたけ	長野	牛乳	北海道
チンゲン菜	茨城	しめじ	新潟		岩手・神奈川
かぶ	青森	エリンギ	長野		千葉・茨城
ズッキーニ	長野				岡山