



2025年度 9月の予定献立



給食目標「ていねいに後片付けをしよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	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	たんばく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
2 火	キムたくごはん チョレギサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ふたにく のり とりにく	アルファかまい ごまあぶら さとう トック	しょうが たくあん はくさいキムチ キャベツ もやし きゅうり にんじん しいたけ はくさい こまつな ねぎ	502 kcal 20.6 g 15.8 g 2.4 g	2学期の給食が始ま ります。2学期も、 旬の食材や行事食、 世界の料理などを紹 介していきます。案 しみにしてしてくだ さい。
3 水	チンジャオロース丼 わかめとキャベツのサラダ 中華スープ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ わかめ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン とうもろこし キャベツ にんにく もやし ねぎ こまつな	551 kcal 21.7 g 17.8 g 1.9 g	 2日 「防災の日」 9月1日は防災の日 です。学校には、災 害時に備えて、水や 食料が置いてありま す。その一つがアル ファ化米です。炊い たお米をすぐに乾燥 させたもので、水や お湯を入れるだけで 食べることができます。 乾燥しているた め、長く置いておく ことができますが、 賞味期限が切れる前 に、新しいものと入 れ替えています。入 れ替えの対象となっ たアルファ化米を 使って、キムたくご はんを作る予定で す。 
4 木	きのこのピラフ チキンピーンズ ひじきのカラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ピーマン とうもろこし きゅうり キャベツ えだまめ きピーマン レモンじる	548 kcal 21.3 g 16.6 g 2.7 g	
5 金	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き くきわかめのきんぴら 沢煮椀	ぎゅうにゅう たら みそ くきわかめ ふたにく あぶらあげ	こめ あぶら こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こまつな	544 kcal 24.5 g 20.3 g 2.5 g	
8 月	ごはん 韓国風肉じゃが 春雨の甘辛炒め 果物(巨峰)	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら きょうほう	581 kcal 21.1 g 18.3 g 1.7 g	
9 火	コーン茶めし いわしのかば焼き 菊花あえ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	とうもろこし しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん きくのはな たまねぎ えのきたけ ねぎ	577 kcal 24.6 g 21.0 g 2.4 g	
10 水	ピーンズスキーマカレー 大根サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ひよこまめ くきわかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん トマトかん だいこん きゅうり	533 kcal 19.3 g 16.4 g 2.1 g	 9日 「重陽の節句献立」 9月9日は重陽の節 句です。菊の花の季 節であることから、 菊の節句とも呼ばれ ます。悪いものを追 い払い、長生きを 願って、菊の花を 飾ったり、菊の花を 使った料理を食べた りします。給食で は、菊の花をイメー ジしたコーン茶めし と、菊の花びらを 使ったあえものを作 る予定です。
11 木	ごはん 豆腐のカレー煮 切り干し大根のサラダ 青のりピーンズ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ だいず あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	617 kcal 25.5 g 20.9 g 1.7 g	
12 金	ひじきごはん 鶏肉の照り焼き 大根ともやしのあえもの じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき なまあげ わかめ みそ	こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん しいたけ こまつな だいこん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	532 kcal 24.0 g 16.7 g 2.4 g	
16 火	わかめごはん さばの塩焼き ごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう わかめ さば ふたにく とうふ みそ	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	もやし キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	536 kcal 24.6 g 17.0 g 2.3 g	
17 水	親子丼 甘酢あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ たまご あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいもこんにゃく	しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ	579 kcal 25.3 g 18.3 g 2.6 g	

日	こんだて 献立名	ぎゅう にゅう	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
18 木	ホイコーロー丼 春雨スープ 果物(梨)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら はるさめ	にんにく にんじん キャベツ ビーマン はくさい たけのこ しいたけ ねぎ こまつな なし	523 kcal 19.5 g 16.7 g 2.4 g	22日 「食育の日献立」 毎月19日は食育の 日です。今月は季節 の和食料理を紹介し ます。秋の香りごは んは、さつまいもの 入ったごはんです。 また、戻り鰯と呼ば れ、秋が旬のかつお も使う予定です。
19 金	あんかけ焼きそば フライドポテト サイダーボンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	めん あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ししいたけ ねぎ チンゲンさい みかんかん パインアップルかん	533 kcal 18.0 g 22.5 g 1.8 g	
22 月	秋の香りごはん かつおの和風揚げ キャベツのおひたし かきたま汁	○	ぎゅうにゅう とりにく かつお とうふ たまご	こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん しめじ しょうが もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな	584 kcal 28.6 g 18.0 g 2.8 g	 25日 「世界の料理給食」 アメリカ合衆国の料 理を紹介しします。 ○ジャンバラヤ 肉や野菜などの具が 入ったスパイシーな ごはんです。 ○コーンチャウダー チャウダーは具だく さんのスープです。
24 水	ミートライス マカロニ入りコンソメスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう だいこん ねぎ とうもろこし パセリ	561 kcal 21.3 g 18.5 g 2.5 g	
25 木	ジャンバラヤ 野菜のピクルス コーンチャウダー	○	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ベーコン なまクリーム	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトかん ビーマン きゅうり だいこん とうもろこし	507 kcal 16.5 g 15.2 g 2.4 g	
26 金	きなこおはぎ 焼きししゃも 野菜の昆布あえ さつま汁	○	ぎゅうにゅう きなこ ししゃも しおこんぶ ぶたにく なまあげ みそ	もちごめ こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	522 kcal 21.7 g 16.8 g 1.8 g	 26日 「秋の彼岸献立」 秋の彼岸に合わせ、 おはぎを作る予定で す。秋の彼岸は、秋 の花である萩にちな んで「おはぎ」、春 の彼岸は、春の花で ある牡丹にちなんで 「ぼたもち」をお供 えします。
29 月	黒砂糖パン 魚のマリネ カラフルサラダ 豆入りミネストローネ	○	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	パン かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きピーマン セロリー トマトかん	552 kcal 22.9 g 22.2 g 2.7 g	
30 火	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 からしあえ 青梗菜のスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん もやし えのきたけ チンゲンさい	646 kcal 23.8 g 23.7 g 2.4 g	

※食材調達等の都合により、献立や食材は変更になることがあります。



給食で使用した主な生鮮食品等の産地(6月23日～7月17日)

	魚介				肉		米		卵	
	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地
野菜	じゃがいも	町田、茨城、千葉	ピーマン	茨城	ます	ロシア、アメリカ				
	玉ねぎ	町田、愛知、兵庫、香川	パプリカ	韓国	メルルーサ	アルゼンチン、ウルグアイ				
	かぼちゃ	町田、熊本	もやし	栃木	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア				
	人参	千葉、茨城、青森	たけのこ水煮	福岡	ししゃも	ノルウェー				
	ねぎ	茨城、青森、埼玉	セロリー	長野	さば	ノルウェー				
	きゅうり	埼玉、群馬、青森	なす	群馬	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島				
	キャベツ	長野、群馬	万能ねぎ	福岡	鶏肉	岩手、宮崎				
	パセリ	千葉	にんにく	青森	米	青森、福井、福島				
	しょうが	熊本、高知	れんこん	茨城	卵	栃木				
	小松菜	埼玉、東京、神奈川	青梗菜	静岡	牛乳	全国				
菜	ごぼう	青森、宮崎	いんげん	千葉						
	大根	青森、北海道	白菜	長野						
	えのきたけ	長野	エリンギ	長野						
	パプリカ	高知、韓国、静岡	小玉すいか	神奈川						