

9かつのこんだてひょう

令和7年度

◎9月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう！」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力のもとになる	緑の中間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 水分
4 木	牛乳 ライス(α化米) なすのキーマカレー コーンと枝豆のサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆	α化米、ひまわり油、じゃがいも、 バター、小麦粉、三温糖 白炒りごま	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく セロリ、なす、冷凍コーン 冷凍枝豆、キャベツ、きゅうり	579 kcal 19.8 g 2.2 g
5 金	牛乳 ごはん いかの香味焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳、いか、油揚げ、大豆 干しひじき、鶏もも肉 木綿豆腐	米、三温糖、ごま油 ひまわり油、つきこんにやく じゃがいも、いたこんにやく	人参、しょうが、ねぎ、にんにく 冷凍さやいんげん、ごぼう 大根	503 kcal 25.2 g 2.4 g
8 月	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん ジャコサラダ じゃがいものみそ汁 くだもの	牛乳、鶏胸ひき肉、凍り豆腐 ちりめんじゃこ、油揚げ 冷凍わかめ、赤みそ、白みそ	米、ひまわり油、三温糖 ごま油、白炒りごま じゃがいも	人参、小松菜、しょうが、ねぎ 冷凍さやいんげん、キャベツ もやし、冷凍コーン、玉ねぎ しめじ、ぶどう	478 kcal 21.6 g 2.5 g
9 火	牛乳 重陽の節句にちなんだ献立 さつまいもごはん ぶりの照焼き 菊花和え なめこ汁 	牛乳、ぶり、糸削り、油揚げ 木綿豆腐、赤みそ	米、もち米、さつまいも 黒炒りごま、三温糖	人参、小松菜、もやし、菊のり 菊の花、大根、なめこ、ねぎ	521 kcal 26.5 g 2.6 g
10 水	牛乳 キムチチャーハン 華風漬け にら玉スープ	牛乳、豚肉、鶏胸ひき肉 絹豆腐、鶏卵	米、ひまわり油、三温糖 白炒りごま、じゃがいも ごま油	人参、にら、ねぎ、白菜キムチ漬け しょうが、大根、きゅうり、玉ねぎ	477 kcal 20.9 g 3.1 g
11 木	牛乳 コッペパン 焼きウインナー ケチャップ フライドポテト キャベツとレンズ豆のスープ	牛乳、ウインナー、豚肉 レンズ豆	コッペパン、じゃがいも 米白絞油	人参、玉ねぎ、セロリ、しめじ キャベツ、パセリ	565 kcal 22.2 g 2.8 g
12 金	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜のマスタード風味 吉野汁	牛乳、豚肉、鶏胸肉、油揚げ 焼き竹輪	米、ひまわり油、三温糖 オリブ油、白炒りごま 板こんにやく、そうめん でんぶん	人参、小松菜、しょうが、キャベツ きゅうり、ねぎ、玉ねぎ	520 kcal 23.0 g 2.8 g
16 火	牛乳 世界の料理の給食～アメリカ～ スラッピージョー シーザーサラダ  ABCスープ	牛乳、豚ひき肉、大豆 ヒザチーズ、粉チーズ 鶏胸肉	コッペパン、ひまわり油 三温糖、小麦粉、クルトン ABCマカロニ	人参、小松菜、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、しめじ	512 kcal 24.1 g 2.3 g
17 水	牛乳 ガーリックライス 洋風卵焼き コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳、鶏卵、ウインナー ダイスチーズ、ベーコン	米、ひまわり油、三温糖	人参、ピーマン、赤ピーマン にんにく、きゅうり、玉ねぎ 白菜、冷凍コーン、レモン果汁	534 kcal 20.1 g 2.8 g
18 木	牛乳 日本味めぐり給食～長野県～ 野沢菜ごはん 山賊焼き  青大豆とひじきのサラダ おおびら汁	牛乳、鶏もも肉、干しひじき 青大豆、生揚げ	米、大麦、ごま油、白炒りごま 小麦粉、でんぶん、ひまわり油 米白絞油、三温糖、じゃがいも しらたき	人参、小松菜、野沢菜、ねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり 冷凍コーン、大根、しめじ	613 kcal 25.9 g 2.8 g
19 金	牛乳 秋のお彼岸の行事食 2色おはぎ(きなこ・ごま) 赤魚の塩焼き 野菜の塩昆布和え、豚汁	牛乳、きな粉、あかうお 塩昆布、豚肉、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ	米、もち米、上白糖 黒すりごま、ひまわり油 じゃがいも、板こんにやく	人参、ねぎ、ごぼう、キャベツ きゅうり、もやし、大根	563 kcal 27.8 g 2.8 g
22 月	牛乳 秋味ごはん 即席漬け  里芋のそぼろ煮 くだもの	牛乳、鮭、塩昆布、鶏胸ひき肉 生揚げ	米、ひまわり油、白炒りごま さといも、三温糖、でんぶん	人参、冷凍さやいんげん、大根 ごぼう、しめじ、キャベツ しょうが、干し椎茸、ぶどう	486 kcal 22.7 g 1.9 g
24 水	牛乳 スバゲティ・ナポリタン フレンチサラダ ブルーベリーチーズケーキ	牛乳、ベーコン、鶏卵 クリームチーズ ヨーグルト、生クリーム	スバゲティ、ひまわり油 バター、三温糖、上白糖	人参、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、マッシュルーム水煮 冷凍コーン、冷凍ブルーベリー レモン果汁	525 kcal 17.6 g 2.0 g
25 木	牛乳 給食試食会 麦ごはん あじの甘酢漬け 5年生 川上村移動教室 根菜の炒め物 水晶鶏のすまし汁	牛乳、あじ、豚肉、鶏ささみ肉 赤みそ	米、大麦、でんぶん、米白絞油 三温糖、ひまわり油、緑豆春雨 白炒りごま	人参、赤ピーマン、黄ピーマン ごぼう、連根、冷凍さやいんげん かぶ、かぶの葉、切干大根、ねぎ 玉ねぎ、干し椎茸	574 kcal 26.6 g 2.2 g
26 金	牛乳 わかめごはん 焼きししゃも 5年生 川上村移動教室 甘酢和え カレー肉じゃが	牛乳、ししゃも、豚肉 炊込みわかめ	米、三温糖、ひまわり油 つきこんにやく、じゃがいも	人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ 冷凍グリーンピース	520 kcal 21.1 g 2.0 g
29 月	牛乳 麦ごはん スンドゥブ  春雨サラダ くだもの	牛乳、豚肉、あさりむき身水煮 絹豆腐、鶏卵、赤みそ	米、大麦、ひまわり油、ごま油 緑豆春雨、三温糖、白炒りごま	人参、葉ねぎ、白菜キムチ漬け にんにく、きゅうり、えのき、梨	514 kcal 21.9 g 2.4 g
30 火	きになる野 おはなし給食(秋の読書週間 9/29～10/10) 鶏ごはんピラフ ハニーサラダ  チリコンカン	鶏胸肉、豚ひき肉、大豆	米、ひまわり油、三温糖 はちみつ、米粉	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ にんにく、ごぼう、冷凍コーン 冷凍さやいんげん、トマト缶 きになる野菜	474 kcal 18.0 g 2.6 g

☆印は、まち☆ページ使用メニューです。 *材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は、3,4年生のものです。

◀7月の産地▶ 6月26日から7月16日まで
 人参(青森・千葉)、きゅうり(町田・群馬)、キャベツ(群馬・長野)、大根(青森・北海道)、トマト(町田・岩手)、生姜(熊本・高知)、にんにく(青森)、じゃがいも(町田・千葉・茨城)、たまねぎ(町田・香川)、オクラ(町田・沖縄)、かぼちゃ(町田)、なす(町田・群馬)、もやし(栃木)、小松菜(町田・東京)、白菜(長野)、ゴーヤ(群馬・栃木)、ピーマン(町田・茨城)、赤パプリカ(高知・静岡)、黄パプリカ(静岡)、ズッキーニ(町田)、セロリ(長野)、ねぎ(埼玉・茨城)、かぶ(青森)、にら(茨城)、万能ねぎ(福岡)、とうもろこし(千葉)、ごぼう(青森)、冬瓜(町田)、れんこん(茨城)、しめじ(長野)、えのき(長野)、さば(欧州)、あなご(ペルー)、ししゃも(ノルウェー)、ちりめんじゃこ(広島)、たこ(北海道)、ミトマ(愛知)、小玉ずし(神奈川・山形)、メロン(千葉)、パイン(和歌山)、甘藍(熊本)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手・青森)、うるち米(福島)、牛乳・集乳エリア(北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木県・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重)