

令和8年度

9がつのこんだてひょう

◎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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
3 木	牛乳 ライス 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	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、トマト缶、冷凍枝豆 にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、なす、キャベツ、きゅうり 冷凍コーン	565 kcal 19.5 g 2.2 g
4 金	牛乳 パインパン さわやかサラダ チキンピーズ	牛乳、大豆、鶏もも肉	パインパン、ひまわり油 じゃがいも、三温糖、米粉	人参、トマト缶、冷凍グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんにく セロリ、玉ねぎ、レモン果汁	538 kcal 22.1 g 2.4 g
7 月	牛乳 かんぱれFC町田セルビア！セルビア応援給食 コロコロ根菜ガッパオライス こまつナレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉 ツナ、冷凍わかめ	米、ひまわり油、さつまいも でん粉、三温糖、じゃがいも 米白絞油、上白糖	人参、小松菜、赤パプリカ 黄パプリカ、冷凍枝豆、キャベツ にんにく、玉ねぎ、蓮根 レモン果汁	522 kcal 20.0 g 1.5 g
8 火	牛乳 わかめご飯 キャベツの酢みそ和え 肉じゃが くだもの	牛乳、炊込みわかめ、白みそ 豚肩肉	米、三温糖、白すりごま ひまわり油、つきこんにやく じゃがいも	人参、冷凍いんげん、きゅうり キャベツ、もやし、玉ねぎ、しめじ ぶどう	500 kcal 18.1 g 2.1 g
9 水	牛乳 重陽の節句にちなんだ献立 さつまいもご飯 さわらの幽庵焼き 菊花和え なめこ汁	牛乳、さわか、糸削り 油揚げ、木綿豆腐、赤みそ	米、もち米、さつまいも 黒いりごま、三温糖	人参、小松菜、もやし、菊のり 菊の花、大根、ねぎ、なめこ ゆず果汁	484 kcal 25.8 g 2.7 g
10 木	牛乳 大豆入りひじきご飯 五目卵焼き ごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏もも肉、油揚げ 干しひじき、大豆、鶏卵 鶏胸肉ひき肉、白みそ 赤みそ、冷凍わかめ	米、ひまわり油、三温糖 白すりごま、じゃがいも	人参、小松菜、ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	534 kcal 25.6 g 3.0 g
11 金	牛乳 スパゲティ・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 ブレンヨーグルト クリームチーズ	スパゲティ、ひまわり油 バター、三温糖、上白糖 バイオレット粉	人参、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ きゅうり、冷凍コーンレモン果汁 マッシュルーム水煮 冷凍ブルーベリー	517 kcal 17.3 g 2.1 g
14 月	牛乳 日本味めぐり給食～青森県～ ごはん 鮭の南部焼き 煮和えっこ せんべい汁	牛乳、銀鮭、鶏もも肉 生揚げ	米、黒いりごま、白炒りごま ひまわり油、南部せんべい	人参、大根、ごぼう、しめじ、ねぎ 干し椎茸	516 kcal 27.8 g 2.3 g
15 火	牛乳 キムチチャーハン ポテト入りナムル ワンタンスープ	牛乳、豚こま肉、	米、ひまわり油、三温糖 ごま油、米白絞油 ウェーブわたんの皮	人参、にら、小松菜、しょうが ねぎ、もやし、きゅうり、メンマ 白菜キムチ漬け	477 kcal 19.6 g 2.5 g
16 水	牛乳 ミルク柏パン 鶏肉のオニオンソース マッシュポテト ABCスープ	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉 調理用牛乳	ミルクパン、三温糖、ごま油 じゃがいも、バター ABCマカロニ	人参、小松菜、玉ねぎ、キャベツ しめじ	488 kcal 23.8 g 1.9 g
17 木	牛乳 ごはん 華風漬け 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め くだもの	牛乳、豚肉、生揚げ	米、上白糖、ごま油、でん粉 白炒りごま、ひまわり油	ピーマン、赤ピーマン、大根 冷凍さやいんげん、きゅうり しょうが、ねぎ、梨	544 kcal 23.6 g 2.0 g
18 金	牛乳 秋のお彼岸にちなんだ献立 二色おはぎ 焼きししゃも 野菜の塩昆布和え 豚汁	牛乳、きな粉、豚肉、油揚げ ししゃも、塩昆布、赤みそ 木綿豆腐	米、もち米、黒すりごま 上白糖、ひまわり油 じゃがいも、こんにやく	人参、キャベツ、きゅうり、大根 もやし、ごぼう、ねぎ	556 kcal 24.0 g 2.3 g
24 木	牛乳 敬老の日にちなんだ献立 切り干し大根ごはん さんまの塩焼き きのこのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏胸ひき肉、さんま、油揚げ 白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐 冷凍わかめ	米、ひまわり油、三温糖	人参、小松菜、冷凍さやいんげん もやし、えのき、しめじ、ねぎ たけのこ水煮、切り干し大根	507 kcal 23.0 g 2.7 g
25 金	牛乳 十五夜にちなんだ献立 肉うどん ツナと大根のサラダ お月見団子	牛乳、豚肩肉、油揚げ ツナ、冷凍わかめ 絹ごし豆腐	冷凍うどん、三温糖、ごま油 上新粉、白玉粉、でん粉	人参、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ きゅうり、大根、もやし	479 kcal 19.7 g 2.6 g
28 月	牛乳 麦ごはん 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、大麦、ひまわり油、三温糖 オリーブ油、白炒りごま こんにやく、そうめん、 小町麩、でんぶ	人参、小松菜、にら、玉ねぎ、ねぎ しょうが、えのき、しめじ キャベツ、きゅうり	531 kcal 23.5 g 2.2 g
29 火	牛乳 給食試食会 栗ごはん あじフライ ポイルキャベツ かきたま汁	牛乳、鰯、絹ごし豆腐、鶏卵	米、もち米、栗、三温糖 黒いりごま、小麦粉、パン粉 生パン粉、米白絞油、でん粉	人参、小松菜、キャベツ、玉ねぎ えのき	569 kcal 27.6 g 2.4 g
30 水	牛乳 世界の料理の給食～カナダ～ はちみつベグル プーティン サーモンスープ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン シュレッドチーズ 鰯、調整豆乳	ベグル、はちみつ、米粉 冷凍フライドポテト ひまわり油	人参、しめじ、玉ねぎ、冷凍コーン	563 kcal 22.3 g 2.2 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22日から7月16日まで
 人参（町田・青森・千葉）、きゅうり（町田・群馬・福島・青森）、キャベツ（長野・群馬）、大根（北海道・青森）、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・長野）、たまねぎ（町田・香川・兵庫）、オクラ（沖縄）、かぼちゃ（鹿児島）、なす（町田・群馬）、もやし（栃木）、小松菜（東京・神奈川）、白菜（長野）、
 ゴーヤ（高知・群馬）、ピーマン（町田）、赤パプリカ（静岡・高知）、黄パプリカ（高知）、ズッキーニ（群馬）、セロリ（長野）、ねぎ（埼玉・茨城）、かぶ（青森）、にら（茨
 城）、万能ねぎ（高知）、青梗菜（静岡）、とうもろこし（千葉）、ごぼう（青森）、冬瓜（静岡）、れんこん（茨城）、しめじ（福岡）、えのき（福岡）、トマト（町田・秋田）、さば
 （ノルウェー）、あなご（ベルー）、ししゃも（ノルウェー）、たこ（北海道）、ちりめんじゃこ（広島）、ぶり（長崎）、ミニトマト（青森）、小玉すいか（神奈川）、メロン（千
 葉）、さくらんぼ（山形）、豚肉（神奈川）、鶏肉（岩手）、うるち米（千葉）、牛乳・集乳エリア（北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木・福島・群馬・千葉・神奈川・静
 岡・愛知・三重）