



# 9月の給食献立予定表

2024年9月2日  
町田市立鶴川第二小学校

日曜	献立名	おもな材料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補って ほしい食品
		血や肉や骨になる		カや体温になる		からだの調子をよくなる			
3 火	【防災の日献立】 牛乳 α化米の山菜おこわ 魚のみそマヨ焼き じゃがいもの中華あえ さわにわん	ホキみそ ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	アルファ化米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 植物油(米油)	パセリ にんじん	きゅうり だいこん しいたけ はくさい ねぎ	569kcal 28.7g 2.0g	海藻 
4 水	牛乳 フレンチトースト くだもの(なし)	たまご ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 植物油(米油)	にんじん ピーマン 赤パプリカ	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ なし	571kcal 25.1g 1.9g	大豆製品 
5 木	牛乳 ごはん しそひじきふりかけ わかくさ焼き 切干大根のソースいため・打ち豆汁	かつお節 とり肉 たまご ぶた肉 打ち豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき あおのり	米 砂糖 さつまいも	植物油(米油)	赤しそ こまつな にんじん	玉ねぎ 切干大根 ねぎ キャベツ だいこん	613kcal 26.7g 2.4g	ナッツ類 
6 金	牛乳 カレーピラフのクリームソースかけ かいそうサラダ ひよこ豆のから揚げ	とり肉 ツナ ベーコン いんげんパ-スト ひよこまめ	牛乳 生クリーム 海藻ミックス	米 米粉 砂糖 でんぷん	オリーブ油 植物油(米油)	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ だいこん	616kcal 22.5g 1.8g	小魚 
9 月	【行事食：重陽の節句】 牛乳 鮭ごはん きんとき豆の甘煮 菊花あえ 塩肉じゃが	さけ 金時豆 ぶた肉	牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	植物油(米油)	こまつな にんじん	菊 もやし はくさい 玉ねぎ グリーンピース	573kcal 23.7g 1.6g	ナッツ類 
10 火	牛乳 麦ごはん 豆腐の中華煮 小さいわしのから揚げ ナムル	小さいわし ぶた肉 豆腐	牛乳	米 麦 米粉 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま 植物油(米油)	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが もやし きくらげ はくさい ねぎ	598kcal 25.7g 1.8g	海藻 
11 水	牛乳 スパゲティナポリタン 冬瓜入りフルーツヨーグルト	ベーコン ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	スパゲティ はちみつ 砂糖	オリーブ油 植物油(米油)	にんじん ピーマン トマト缶	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり とうがん レモン汁 パイン缶 みかん缶 りんご缶	565kcal 22.0g 1.7g	たまご 
12 木	【敬老の日献立】 牛乳 萩ごはん 魚のピリからねぎだれ そくせき漬け風 みそ汁	あすき さば 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	ごま油	えだまめ にんじん	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	609kcal 26.5g 2.1g	ナッツ類 
13 金	牛乳 豚すき丼 フライドポテト わかめスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ あおのり	米 しらたき 砂糖 でんぷん じゃがいも	植物油(米油) ごま油	にんじん	玉ねぎ えのきたけ はくさい ねぎ しょうが しめじ	620kcal 23.4g 2.3g	魚類 

日曜	献立名	お も な 材 料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補ってほ しい食品
		血や肉や骨になる		カや体温になる		からだの調子をよくなる			
17 火	【行事食：十五夜】 牛乳 さつまいもごはん 魚の塩こうじ焼き 煮びたし 月見汁	あじ 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 さつまいも 上新粉 白玉粉	ごま 植物油(米油)	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが 玉ねぎ キャベツ だいこん	600kcal 27.5g 1.9g	きのこ 
18 水	【食育の日：フランス料理】 飲むヨーグルト ソフトフランスパン(ガーリックバター風味) 魚のラビゴットソースかけ ポトフ	すけとうだら ぶた肉 ベーコン ウィンナー	飲むヨーグル ト	ソフトフランス パン 米粉 砂糖 でんぶん さつまいも	バター 植物油(米油)	トマト にんじん かぶ(葉)	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	578kcal 24.9g 2.7g	豆類 
19 木	牛乳 パセリライス スペニッシュオムレツ 野菜のごまドレ 豆乳スープ	ベーコン とり肉 たまご 白いんげん豆 ぶた肉 豆乳	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 植物油(米油) ごま	パセリ ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし コーン	628kcal 24.6g 1.9g	小魚 
20 金	【行事食：お彼岸】 牛乳 わかめうどん 2色おはぎ(きなこ・黒ごま) おかかあえ くだもの(きょうほう)	とり肉 油揚げ きな粉 かつお節	牛乳 わかめ	うどん もち米 米 砂糖	ごま	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 巨峰	563kcal 23.8g 2.0g	いも類 
24 火	牛乳 中華おこわ いかのカリント揚げ そくせきキムチ はるさめスープ	ぶた肉 いか	牛乳	米 もち米 砂糖 でんぶん 米粉 はるさめ	ごま油 ごま 植物油(米油)	にんじん こまつな	ねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし はくさい しいたけ	550kcal 25.8g 2.3g	豆類 
25 水	牛乳 トマトチキンカレーライス 手作りふくじんづけ くだもの(なし)	とり肉	牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉	植物油(米油) バター	にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ だいこん きゅうり なし	642kcal 20.0g 2.4g	海藻 
26 木	牛乳 まいたけごはん ししゃもの南部焼き からしあえ みそ汁	油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも	米 砂糖 じゃがいも	植物油(米油) ごま ごま油	にんじん こまつな	まいたけ はくさい もやし 玉ねぎ えのきたけ	582kcal 25.3g 1.9g	乳製品 
27 金	牛乳 ごはん とり肉の香味焼き しらたきのピリ辛いため かきたま汁	とり肉 みそ ぶた肉 豆腐 たまご	牛乳	米 しらたき 砂糖 でんぶん	植物油(米油) ごま油 ごま	にんじん こまつな さやいんげ ん	しょうが ねぎ にんにく たけのこ 玉ねぎ	589kcal 28.4g 1.9g	豆類 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。  
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材(特に果物や魚介類)がないようにご配慮ください。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物(赤)、カやエネルギー・体温のもとになる食べ物(黄)、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物(緑)の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。