９　月　の　給　食　献　立　予　定　表

２０２５年９月１日
町田市立鶴川第二小学校

日	曜	献立名	おもな材料 血や肉や骨になる		力や体温になる		からだの調子をよくする		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
2	火	【防災の日献立】 牛乳　アルファ化米のチキンカレーライス 海藻サラダ　なし	とり肉	牛乳 海藻ミックス	アルファ化米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	米油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー グリンピース きゅうり キャベツ だいこん なし	571kcal 18.0ｇ 1.8ｇ	魚類
3	水	牛乳　わかめごはん　ししゃもの南部焼き　元気サラダ とん汁	かつお節 みそ ぶた肉 生揚げ	牛乳 わかめ ししゃも こんぶ	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	米油 ごま ごま油	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ コーン ねぎ	614kcal 26.0ｇ 1.9ｇ	乳製品
4	木	牛乳　スパゲティナポリタン　ポテトベーコンスコーン フレンチドレッシングサラダ	ベーコン ぶた肉	牛乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 米油	にんじん ピーマン トマト缶 ほうれんそう	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	582kcal 22.1ｇ 2.2ｇ	豆類
5	金	牛乳　マーボーなす豆腐丼　大学芋　わかめスープ	ぶた肉 みそ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	米 砂糖 水あめ でんぷん さつまいも	米油 ごま油 ごま	にら にんじん	なす にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ	670kcal 22.8ｇ 1.9ｇ	たまご
8	月	牛乳　ごはん　スパニッシュオムレツ　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 調製豆乳	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	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	612kcal 24.4ｇ 1.9ｇ	海藻
9	火	【行事食：重陽の節句】 牛乳　鮭ごはん　きんときまめの甘煮　菊花あえ 塩肉じゃが	塩ざけ 金時豆 ぶた肉	牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油	こまつな にんじん	菊のり もやし はくさい 玉ねぎ グリンピース	570kcal 23.7ｇ 1.6ｇ	ナッツ類
10	水	牛乳　フレンチトースト イタリアンドレッシングサラダ　ハンガリアンシチュー	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 小麦粉 米粉	バター 米油	にんじん ピーマン 赤パプリカ	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	597kcal 25.7ｇ 2.4ｇ	小魚
11	木	【給食委員会 セレクト給食】 牛乳　からあげピラフ　ペイザンヌスープ セレクトカップケーキ（ﾌﾟﾚｰﾝ×ﾁｮｺﾁｯﾌﾟ・ｺｺｱ×ﾎﾜｲﾄﾁｮｺﾁｯﾌﾟ・抹茶×さつまいも）	とり肉 ベーコン	牛乳	米 でんぷん 米粉 砂糖 小麦粉 チョコチップ さつまいも	米油 バター	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ えのきたけ	669kcal 19.3ｇ 2.1ｇ	ナッツ類
12	金	【敬老の日献立】 牛乳　萩ごはん　魚のピリからねぎだれ きゅうりの酢のもの　みそ汁	あずき さば かつお節 生揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも もち米 砂糖	ごま油 ごま	えだまめ にんじん	しょうが ねぎ きゅうり 玉ねぎ しめじ	609kcal 26.7ｇ 2.1ｇ	乳製品
16	火	牛乳　チキンピラフ　チリコンカン さつまいもと野菜のスープ　りんご	とり肉 ぶた肉 金時豆 ベーコン	牛乳	米 砂糖 さつまいも	米油	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく キャベツ エリンギ えのきたけ りんご	574kcal 21.0ｇ 1.7ｇ	たまご

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		力や体温になる		からだの調子をよくする			
17	水	牛乳　ごはん　魚のみそマヨ野菜焼き じゃがいものおかか煮　すまし汁	ホキ みそ かつお節 豆腐	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	米油	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ ねぎ	577kcal 25.8ｇ 2.2ｇ	ナッツ類
18	木	【食育の日①：フランス】 牛乳　ソフトフランスパン～ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾞﾀｰｿｰｽかけ～ 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	牛乳	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ でんぷん 米粉 砂糖 さつまいも	バター 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	609kcal 29.3ｇ 2.7ｇ	海藻
19	金	【食育の日②：大阪】 牛乳　ごはん　もち入りお好み焼き 小松菜の炊いたん　ごんぼ汁	ぶた肉 油揚げ かつお節 とり肉 おから	牛乳 あおのり	米 小麦粉 じゃがいも トック	米油	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ 紅しょうが ごぼう だいこん しめじ	628kcal 23.3ｇ 2.0ｇ	小魚
22	月	【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) キャベツの酢みそあえ　シャインマスカット	とり肉 油揚げ きな粉 みそ	牛乳 わかめ	うどん もち米 米 砂糖	ごま	にんじん	玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり 巨峰	581kcal 23.4ｇ 2.0ｇ	豆類
24	水	牛乳　さつまいもごはん　魚の塩こうじ焼き あまみそ炒め　けんちん汁	大あじ ぶた肉 みそ 生揚げ	牛乳	米 さつまいも はるさめ 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 米油 ごま油	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ にんにく なす もやし ごぼう ねぎ	563kcal 26.6ｇ 2.0ｇ	小魚
25	木	ジョア（マスカット味）　カレーピラフ 白身魚とじゃがいもの揚げ煮　ミネストローネ	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ベーコン ホキ	ジョア(マスカット)	米 米粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	オリーブ油 米油	にんじん ピーマン 赤パプリカ さやいんげん かぶ(葉) トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく コーン キャベツ かぶ	611kcal 23.3ｇ 1.9ｇ	大豆製品
26	金	【PTA主催 保護者給食試食会】 牛乳　ごはん　とり肉のバジルオイル焼き しらたきのピリ辛炒め　冬瓜のかきたまスープ	とり肉 ぶた肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳	米 しらたき 砂糖 でんぷん	オリーブ油 米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たけのこ とうがん 玉ねぎ	596kcal 30.3ｇ 1.9ｇ	きのこ
30	火	牛乳　中華おこわ　いかのさらさ揚げ　即席キムチ はるさめスープ	ぶた肉 いか	牛乳	米 もち米 砂糖 でんぷん 米粉 はるさめ	ごま油 米油 ごま	にんじん こまつな	もやし たけのこ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり にんにく ねぎ はくさい しいたけ	562kcal 26.9ｇ 2.3ｇ	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）、力やエネルギー・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。