

9月の給食献立予定表

2026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						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			
2	水	牛乳 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	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	624kcal 18.9g 1.8g	豆類
3	木	牛乳 さんまのひつまぶしごはん うめのりサラダ 野菜とおふのまろやか豆乳汁	さんま ぶた肉 みそ 調製豆乳	牛乳 のり	米 でんぶん 米粉 砂糖 車ふ	米油 ごま	万能ねぎ こまつな にんじん	しょうが もやし はくさい 梅肉 玉ねぎ しめじ	614kcal 23.9g 2.2g	小魚
4	金	牛乳 スパゲティナポリタン フレンチドレッシングサラダ かぼちゃスコーン	ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳	スパゲッティ 砂糖 はちみつ 小麦粉 強力粉 チョコチップ	オリーブ油 米油 バター	にんじん ピーマン トマト缶 かぼちゃ	しょうが にんにく きゅうり マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ	618kcal 22.8g 2.0g	乳製品
7	月	【給食委員会 セレクト給食】 牛乳 ホットドッグorぎょうざドッグ オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	ウィンナー ぶた肉	牛乳 チーズ	コッペパン でんぶん 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油 ごま油	にら にんじん 赤パプリカ かぶ(葉)	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ ねぎ だいこん コーン キャベツ かぶ 巨峰	555kcal 22.8g 2.9g	たまご
8	火	牛乳 鮭ごはん きんととき豆の甘煮 からしあえ 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	ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな	もやし はくさい 玉ねぎ グリンピース	583kcal 23.9g 1.6g	きのこ
9	水	【行事食：重陽の節句】 牛乳 八丈島産キハダマグロの麻婆豆腐丼 菊花あえ わかめスープ	きはだまぐろ テンメンジャ ン みそ 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぶん	米油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ ねぎ 菊のり もやし はくさい えのきだけ	559kcal 25.7g 2.4g	ナッツ類
10	木	牛乳 ごはん さばのみそ煮 はくさいのゆずポンあえ さわにわん	さば みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぶん	ごま	にんじん	しょうが はくさい もやし ゆず だいこん ねぎ	595kcal 26.0g 2.0g	小魚
11	金	【FC町田ゼルビア応援給食】 ジョア(プレーン) コロコロ根菜ガッパオライス じゃが揚げカレー風味 こまつナレモンサラダ	とり肉 ツナ 大豆ミート	ジョア(プ レーン) わかめ	米 さつまいも 砂糖 でんぶん じゃがいも	米油 オリーブ油	赤パプリカ 黄パプリカ えだまめ にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ れんこん キャベツ レモン汁	609kcal 22.9g 1.7g	たまご
14	月	牛乳 わかめごはん ししゃもの南部焼き 煮びたし とん汁	油揚げ ぶた肉 かつお節 生揚げ みそ	牛乳 わかめ ししゃも	米 こんにゃく さつまいも	米油 ごま ごま油	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	623kcal 26.8g 1.9g	緑黄色野菜

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				
15 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 えのきだけ りんご	577kcal 21.0g 1.7g	大豆製品 
16 水	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 冬瓜のかき玉スープ		とり肉 ぶた肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳	米 しらたき 砂糖 でんぶん	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	595kcal 29.9g 1.9g	乳製品 
17 木	【敬老の日献立】 牛乳 萩ごはん 魚のピリからねぎだれ きゅうりの酢の物 みそ汁		あすき まあじ かつお節 生揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃ こ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	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	572kcal 30.4g 2.2g	緑黄色野菜 
18 金	【食育の日：フランス】 牛乳 ソフトフランスパン〜ガ-リックバター〜 魚のラビゴットソースかけ ポトフ	 	メルルーサ ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	ソフトフラン スパン でんぶ 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	611kcal 28.5g 2.9g	たまご 
24 木	【行事食：お彼岸】 牛乳 とり五目うどん 二色おはぎ(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 かまぼこ 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 シャインマスカット	593kcal 24.1g 2.1g	いも 
25 金	【行事食：十五夜】 牛乳 さつまいもごはん 魚の塩こうじ焼き 元気サラダ 月見汁		シルバー ハム かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	米 さつまいも 砂糖 上新粉 白玉粉	米油 ごま	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが 玉ねぎ きゅうり だいこん キャベツ コーン	614kcal 28.0g 2.1g	きのこ 
29 火	牛乳 ごはん 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 調製豆乳	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	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	乳製品 
30 水	牛乳 中華おこわ いかのカリント揚げ 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 でんぶん 米粉 はるさめ	ごま油 米油 ごま	にんじん こまつな	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 ねぎ もやし はくさい しいたけ	558kcal 26.8g 2.4g	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1人1日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。