



2024年度9月給食予定献立表

町田市立三輪小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	一口メモ
3 火	山菜おこわ 鶏肉の照り焼き ゆで野菜のごまあえ 真だくさんずまし汁	○	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 かつお厚削り(だし用) こんぶ 木綿豆腐	アルファ化米 ひまわり油 三温糖 はちみつ 白すりごま 「防災給食」	にんじん しょうが キャベツ りょくとうもやし こまつな えのきたけ だいこん ねぎ	599 kcal 27.3 g 2.9 g	★9月3日 ～防災給食～ 学校には、災 害時に備えて、 備蓄米が用意し てあります。 備蓄米には 「アルファ化 米」と呼ばれる お米が使用され ています。炊き だてのごはんを 急速乾燥したも のです。長期保 存が可能です。 お湯や水を注ぐだ けで食べられる ため、防災用の 保存食として、 重宝されています。 今回は、9月 1日の防災の日 にちなんで、も うすぐ賞味期限 を迎える備蓄米 を給食に使用し ます。 災害への備え の大切さを理解 することや食品 ロスを防止する こと等を目的と して、備蓄米を 給食で提供する 取組を行っています。
4 水	カレーピクルス 果物(りんご)	○	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ	スパゲッティ オリーブ油(エキストラバージン) オリーブ油(ピュア) 上白糖 米粉 大豆白絞油 三温糖	しょうが にんにく セロリ りんご たまねぎ にんじん えのきたけ トマト缶 なす グリーンピース れんこん きゅうり だいこん	615 kcal 24.5 g 2.3 g	
5 木	ハッシュドポーク コールスロー ぶどうゼリー	○	牛乳 豚もも こんぶ パルアガー	精白米 じゃがいも ひまわり油 小麦粉 有塩バター 上白糖 マヨネーズ(ノンエッグ)	たまねぎ にんにく しょうが にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり レモン ぶどうジュース	591 kcal 20.2 g 1.6 g	
6 金	ご飯 さんまのかば焼き 野菜の磯香あえ 豆腐とわかめの味噌汁	○	牛乳 さんま開き 刻みのり こんぶ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) わかめ	精白米 でんぷん 大豆白絞油 三温糖 上白糖 白いりごま	しょうが りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ だいこん こまつな	603 kcal 23.0 g 2.5 g	
9 月	ご飯 さばの照り焼き 菊花あえ 油揚げのみそ汁	○	牛乳 さば こんぶ 煮干し 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 三温糖 白いりごま じゃがいも 「重陽の節句献立」	しょうが キャベツ りょくとうもやし きゅうり 菊のり にんじん だいこん ねぎ	585 kcal 28.6 g 2.9 g	
10 火	ご飯 とり肉とコーンの揚げ煮 わかめとやしのスープ 果物(なし)	○	牛乳 鶏もも肉 かつお節(だし用・厚削り) こんぶ 木綿豆腐 わかめ	精白米 でんぷん 大豆白絞油 じゃがいも ひまわり油 三温糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン りょくとうもやし ねぎ なし	585 kcal 19.8 g 2.0 g	
11 水	セサミパン コーンチャウダー ひじきのサラダ くだもの(ブルーベリー)	○	牛乳 ベーコン 鶏胸肉 鶏もも肉 こんぶ 調理用牛乳 チーズ 生クリーム 干ひじき 大豆	セサミパン じゃがいも 米粉 ひまわり油 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン缶 きゅうり キャベツ レモン ブルベリー	585 kcal 24.2 g 2.9 g	
12 木	麦ご飯 みそかつ 野菜の梅肉あえ むらくも汁	○	牛乳 鶏胸肉切身 八丁味噌 米みそ(赤色辛みそ) 刻み昆布 花かつお こんぶ かつお厚削り(だし用) 木綿豆腐 鶏卵	精白米 押麦 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 揚げ油 三温糖 白すりごま でんぷん ～日本全国味めぐり～ 「愛知県」	りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり 乾燥カリカリ梅 えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ	627 kcal 33.2 g 2.7 g	
13 金	カレーライス 野菜のマスタードあえ くだもの(シャインマスカット)	○	牛乳 豚もも こんぶ ひよこまめ(乾) ヨーグルト(全脂無糖)	精白米 じゃがいも はちみつ ひまわり油 有塩バター 小麦粉 オリーブ油(エキストラバージン)	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん りんご グリーンピース キャベツ こまつな きゅうり シャインマスカット	615 kcal 21.0 g 2.1 g	
17 火	きつねうどん いかの香味焼き レモン酢あえ お月見団子	○	牛乳 かつお厚削り こんぶ 豚もも 油揚げ いか切身 絹ごし豆腐 ～行事食～ 「十五夜献立」	上白糖 うどん ごま油 オリーブ油(ピュア) 三温糖 白いりごま 白玉粉 上新粉 でんぷん	にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ だいこん レモン 西洋がぼちゃ(ペースト)	586 kcal 34.2 g 2.9 g	
18 水	麦ご飯 野菜麻婆豆腐 じゃこサラダ 果物(りんご)	○	牛乳 豚ひき肉 こんぶ 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 でんぷん ごま油 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん りょくとうもやし にら キャベツ 赤ピーマン きゅうり りんご ねぎ	585 kcal 25.6 g 2.1 g	
19 木	ナシゴレン パリパリサラダ ソトアヤム	○	牛乳 鶏ひき肉 むきえび 鶏もも肉 うずら卵 ～世界の味めぐり～ 「インドネシア」	精白米 ごま油 ひまわり油 三温糖 ワンタンの皮 大豆白絞油 はるさめ	パプリカ(粉) にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん ホールコーン こまつな にんにく しょうが えのきたけ りょくとうもやし ねぎ	590 kcal 25.0 g 2.5 g	
20 金	ご飯 豆あじのから揚げ 野菜の甘酢あえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	○	牛乳 豆あじ 米みそ(淡色辛みそ) こんぶ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 でんぷん 薄力粉 大豆白絞油 三温糖 ごま油 白すりごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし にんじん こまつな きゅうり だいこん ねぎ	586 kcal 23.9 g 2.3 g	
24 火	しらすチャーハン 大豆とわかめのサラダ ウースタン	○	牛乳 ベーコン しらす わかめ 大豆 鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏卵	オリーブ油(ピュア) 精白米 上白糖 有塩バター 白いりごま ひまわり油 でんぷん ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しそ葉 りょくとうもやし だいこん きゅうり たまねぎ 干しいたけ たけのこ	586 kcal 22.5 g 2.8 g	
25 水	ご飯 鮭じゃがが煮 からしあえ くだもの(なし)	○	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお あおのり 豚肩小間 こんぶ 鮭	精白米 白いりごま 上白糖 ひまわり油 じゃがいも しらたき 無塩バター	たまねぎ にんじん エリンギ ごねぎ こまつな キャベツ なし	585 kcal 27.2 g 1.7 g	
26 木	ヨーグルトパン ムスカ ひよこ豆のスープ くだもの(巨峰)	○	牛乳 鶏ひき肉 調理用牛乳 チーズ こんぶ ベーコン ひよこまめ ～世界の味めぐり～ 「ギリシャ共和国」	ヨーグルトパン オリーブ油(ピュア) 大豆白絞油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 オリーブ油(エキストラバージン)	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ(粉) トマト缶 なす パセリ セロリ キャベツ レモン 巨峰	606 kcal 24.0 g 2.9 g	
27 金	ご飯 魚のみそ漬け焼き 野菜の南蛮漬け のっぺい汁	○	牛乳 シルバー 米みそ(赤色辛みそ) 豚肩小間 こんぶ かつお厚削り(だし用) 生揚げ	精白米 ひまわり油 三温糖 ごま油 上白糖 板こんにやく でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ とうがらし はくさい こまつな	585 kcal 29.8 g 2.3 g	
30 月	ご飯 マーボーなす ピーンのごま酢あえ くだもの(りんご)	○	牛乳 豚ひき肉 こんぶ 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 ごま油 三温糖 でんぷん 大豆白絞油 ピーン 上白糖 白いりごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ なす ねぎ グリーンピース こまつな キャベツ きゅうり りんご	608 kcal 21.3 g 2.2 g	

※学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。
※記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。