

2025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
2 火	ひじきごはん 鶏肉の照り焼き ゆで野菜のごまあえ 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 木綿豆腐 みそ	精白米 あぶら さとう はちみつ ごま	干しいたけ にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな えのきたけ だいこん	557 kcal 26.1 g 2.8 g	9日: 重陽の節句献立 9月9日は、「重陽の節句」です。旧暦の9月9日頃は菊の花がきれいに咲く時期であったことから、別名「菊の節句」とも呼ばれています。菊の花の料理や菓料理を食べて健康を願う風習があります。給食では、菊に見立てたコーン入りの茶飯と菊の花を使った和え物を作り、児童の健康を願います。
3 水	黒砂糖パン 揚げじゃがサラダ キャベツのクリームシチュー	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	パン じゃがいも あぶら さとう ごま 薄力粉	もやし にんじん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	575 kcal 23.8 g 2.2 g	
4 木	ご飯 魚のみそ漬焼き くきわかめのきんぴら けんちん汁	○	牛乳 たら みそ 豚肉 くきわかめ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 あぶら さとう こんにゃく	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな	528 kcal 26.5 g 2.3 g	
5 金	ミートライス マカロニ入り野菜スープ フライビーンズ	シ ョ ア	はっこう乳 豚肉 大豆 ウインナー ひよこまめ	精白米 押麦 あぶら さとう マカロニ でんぶ	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	541 kcal 21.9 g 2.6 g	
8 月	チキンピラフ ひじきのサラダ ポトフ	○	牛乳 鶏肉 干ひじき 大豆 ウインナー	精白米 あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	543 kcal 23.1 g 2.6 g	
9 火	コーン茶飯 さばの塩焼き 菊花あえ みそ汁 ～行事食～ 「重陽の節句献立」	○	牛乳 さば 生揚げ みそ	精白米 じゃがいも	とうもろこし キャベツ もやし きゅうり 菊のり にんじん だいこん ねぎ	542 kcal 25.1 g 2.9 g	日本全国 味めぐり
10 水	ひよこ豆入りカレーライス 野菜のマスタードあえ	○	牛乳 豚肉 ひよこまめ	精白米 押麦 あぶら じゃがいも はちみつ 小麦粉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな きゅうり	587 kcal 20.3 g 1.9 g	9月11日 「大阪府」 現在大阪万博が開催されています。そこで、大阪の郷土料理を取り入れました。かやくごはんは、いわゆる炊き込みごはんです。大阪定番のお好み焼きや昔から伝わる郷土料理を味わいましょう。
11 木	かやくごはん お好み焼き風卵焼き じゃこ豆 のっぺい汁 ～日本全国味めぐり～ 「大阪府」	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 あおのり 大豆 じゃこ 生揚げ	精白米 あぶら さとう こんにゃく でんぶ	干しいたけ にんじん キャベツ にんにく しょうが はくさい ねぎ こまつな	594 kcal 28.9 g 2.2 g	
12 金	ソースやきそば 和風サラダ フライドさつま	○	牛乳 豚肉 あおのり	中華めん あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら だいこん きゅうり	545 kcal 17.0 g 2.0 g	
17 水	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 豚肉 しらす わかめ 大豆 木綿豆腐 鶏卵	精白米 あぶら さとう ごま でんぶ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ だけのこ	523 kcal 22.2 g 2.4 g	
18 木	ご飯 豆腐のカレー煮 じゃこサラダ くだもの（なし）	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 じゃこ	精白米 あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり なし	545 kcal 23.6 g 1.7 g	1.9日: 彼岸献立 9月20日から彼岸入りです。彼岸の時期には、ご先祖様の供養をします。給食室では、萩の花をイメージしたご飯と旬の食材をつかった給食をつくります。
19 金	萩ご飯 さんまの蒲焼き 野菜のゆかり和え きのこのみそ汁 「彼岸献立」	○	牛乳 さんま 豚肉 生揚げ みそ	精白米 黒米 でんぶ あぶら さとう ごま こんにゃく	えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ ぶなしめじ エリンギ ねぎ	637 kcal 23.7 g 2.4 g	
22 月	麦ご飯 韓国風肉じゃが 野菜の華風漬け くだもの（ぶどう）	○	牛乳 豚肉	精白米 押麦 こんにゃく じゃがいも さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ぶどう	552 kcal 19.2 g 1.3 g	
24 水	マーボーなす丼 ビーフのごま酢和え 中華スープ	○	牛乳 豚肉 みそ	精白米 押麦 さとう でんぶ あぶら ビーフン ごま	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん 干しいたけ なす ねぎ こまつな キャベツ きゅうり はくさい にら	589 kcal 22.6 g 2.5 g	世界の 味めぐり
25 木	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 油揚げ 木綿豆腐 みそ	精白米 でんぶ 薄力粉 あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ	545 kcal 19.7 g 2.0 g	9月26日 「ドイツ」 『カリーブルスト』 カリー粉とケチャップを合わせたソースとウインナーを合わせた料理です。
26 金	コッパパン カリーブルスト キャベツとコーンのサラダ グラシュー	○	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 ～世界の味めぐり～ 「ドイツ」 	パン あぶら さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく だいこん キャベツ にんじん ホールコーン レモン しょうが たまねぎ 赤パプリカ	645 kcal 25.2 g 3.1 g	
29 月	ハッシュドポーク（ごはん） コールスロー ぶどうゼリー	○	牛乳 豚肉 アガー	精白米 あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん エリンギ キャベツ きゅうり レモン ぶどうジュース	575 kcal 20.0 g 1.6 g	『グラシュー』 クミンやパプリカといった香辛料が入った煮込み料理です。給食用にアレンジして作ります。
30 火	ご飯 ホキの竜田揚げ 野菜の磯香あえ 厚揚げとわかめのみそ汁	○	牛乳 ホキ のり 生揚げ みそ わかめ	精白米 でんぶ あぶら さとう ごま	しょうが 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	539 kcal 23.2 g 2.0 g	

※食材、天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。