

2026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 水	ひじきごはん 鶏肉の照り焼き 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 豆腐 わかめ みそ	精白米 あぶら さとう はちみつ ごま	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	553 kcal 25.9 g 2.5 g	9月8日 重陽の節句献立 9月9日は、「重陽の節句」とも呼ばれています。重陽の節句では、菊の花の料理や菓料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 木	ハッシュドボーク（ごはん） コールスローサラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	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	584 kcal 19.6 g 1.6 g	
4 金	ご飯 春雨入りマーボーなす 野菜の華風漬け 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 みそ	精白米 あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ なす ねぎ だいこん きゅうり りんご	632 kcal 20.8 g 2.3 g	
7 月	ミートライス マカロニ入り野菜スープ フライビーンズ	にゅう りゅう さん いん	はっこう 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 でんぶん マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	557 kcal 21.7 g 2.3 g	●●●●●●●●
8 火	コーン茶飯 さばの塩焼き 菊花あえ じゃがいものみそ汁	○	牛乳 さば 生揚げ みそ	精白米 じゃがいも あぶら	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 たまねぎ ねぎ	543 kcal 26.8 g 2.2 g	世界の 味めぐり 9月15日 ～スペイン～
9 水	黒砂糖パン トマトドレッシングサラダ キャベツのクリームシチュー 果物（なし）	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	パン さとう あぶら 小麦粉	だいこん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ レモン トマト にんじん しめじ なし	551 kcal 23.0 g 2.0 g	『パエリア』 黄色く色づけた米 を肉や野菜で炊く 米料理です。給食 ではターメリック をつかいます。
10 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 豆腐 みそ わかめ	精白米 でんぶん 小麦粉 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 1.9 g	『アリオリサラダ』 アリオリソースと じゃがいもなどの 食材を合わせたサ ラダです。「ア リ」はにんにく、 「オリ」はオリイ ブオイルを意味し ます。
11 金	チキンピラフ 揚げじゃがサラダ ポトフ	○	牛乳 鶏肉 ウインナー	精白米 じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり ほうれんそう キャベツ	560 kcal 22.3 g 2.4 g	『ソパ・デ・アホ』 「にんにくスー プ」という意味で す。スペインでは パンを入れますが、 給食では小町麩を 入れてアレンジし ます。
14 月	ご飯 魚のみそ漬け焼き くさわかめのきんぴら けんちん汁	○	牛乳 すけとうだら みそ 豚肉 くさわかめ 鶏肉 油揚げ 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 しいたけ ねぎ こまつな	528 kcal 26.5 g 2.3 g	
15 火	パエリア アリオリサラダ ソパ・デ・アホ	○	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 鶏卵	精白米 じゃがいも あぶら 小町ふ でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ レモン はくさい パセリ	577 kcal 20.8 g 2.4 g	～世界の味めぐり～「スペイン」
16 水	ひよこ豆入りカレーライス ひじきのサラダ 果物（シャインマスカット）	○	牛乳 豚肉 ひよこまめ ひじき 大豆	精白米 押麦 あぶら じゃがいも はちみつ 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし レモン マスカット	648 kcal 22.0 g 2.1 g	9月17日 FC町田ゼルビア 応援献立
17 木	コロコロ根菜ガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	○	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	精白米 あぶら さつまいも でん粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ れんこん 赤パプリカ 黄パプリカ バジル えだまめ にんじん キャベツ こまつな レモン パセリ	603 kcal 24.2 g 1.8 g	FC町田ゼルビアの 管理栄養士さん が考えたメ ニューで、選手 が実際に食べて いる食事メ ニューを味わえ ます。
18 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	○	牛乳 さんま 豚肉 生揚げ みそ	精白米 黒米 でんぶん 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 しめじ エリンギ ねぎ	634 kcal 23.5 g 2.2 g	9月25日 十五夜献立
24 木	麦ご飯 韓国風肉じゃが ピーファンのごま酢和え 果物（ぶどう）	○	牛乳 豚肉	精白米 押麦 あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ピーファン ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり ぶどう	558 kcal 19.7 g 1.4 g	今年の十五夜 （中秋の名月） は9月25日です。 十五夜にちなみ、 給食室では、お 月見団子を作り ます。
25 金	きつねうどん いかの香味焼き じゃこサラダ お月見団子	○	牛乳 豚肉 油揚げ いか ちりめんじゃこ 豆腐	うどん あぶら さとう 白玉粉 上新粉 でんぶん	にんじん 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 きゅうり かぼちゃ	582 kcal 32.3 g 2.6 g	十五夜こんだて
28 月	丸パン 中華風そぼろ コーン卵スープ 果物（なし）	○	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 鶏卵	パン あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しめじ クリームコーン缶 とうもろこし チンゲンサイ なし	572 kcal 26.3 g 2.8 g	日本全国 味めぐり 9月29日 ～高知県～
29 火	こうしめし かつおの和風揚げ ゆず和え のっぺい汁	○	牛乳 しらす干し のり かつお 豚肉 生揚げ	精白米 さとう でんぶん あぶら ごま さといも こんにゃく	だいこん しょうが だいこん にんじん キャベツ ゆず はくさい ねぎ こまつな	580 kcal 29.4 g 2.5 g	高知の名産品である かつおやゆずを 使います。 『こうしめし』 ごはんじゃこや たくあん、岩のり を混ぜ合わせたご 飯です。
30 水	ご飯 キムチ豆腐 ナムル 大豆と小魚の甘からめ	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 豆乳 うずら卵 大豆 煮干し	精白米 あぶら さとう ごま	にんじん えのきたけ はくさい はくさいキムチ ねぎ にら もやし きゅうり こまつな	615 kcal 28.8 g 2.1 g	

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。