９月　中学校給食予定献立表

2025年度

鶴川エリア中学校給食センター

日(曜)	飲料	献立名		栄養量 Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)
1(月)	鶴川エリア全校給食なし					
2(火)	牛乳	ごはん	カレー肉じゃが ちくわの磯辺揚げ ナムル	777	23.4	2.6
3(水)	牛乳	菜めし	鶏肉の照り焼き わかめとコーンのサラダ 町田すいとん	793	31.4	3.0
4(木)	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん	卵焼き ひじきと青大豆のサラダ 利休汁	753	31.0	3.5
5(金)	牛乳	セサミントースト	ポークビーンズ フレンチサラダ	784	28.7	3.4
8(月)	牛乳	豚肉のスタミナ炒め丼	わかめサラダ ワンタンスープ	783	25.8	3.2
9(火)	牛乳	～重陽の節句献立～ ちりめんじゃこと枝豆の炊き込みごはん	さばの塩焼き 菊花和え 秋野菜の豚汁	749	33.0	3.1
10(水)	牛乳	ビビンバ	大豆とじゃこのはちみつ炒め かき玉生姜スープ	769	30.6	3.6
11(木)	牛乳	町田産のなす入りカレーライス	カラフルサラダ ぶどう	790	21.1	2.4
12(金)	牛乳	あんかけ焼きそば	ガーリックポテト フルーツゼリーポンチ	753	25.4	2.3
16(火)	牛乳	黒米ごはん	ますのガーリックパン粉焼き キャベツのレモン和え 冬瓜入り町田産キムチスープ	711	29.4	2.8
17(水)	牛乳	麦ごはん	焼きししゃも 町田産なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ	810	34.3	2.8
18(木)	牛乳	親子丼	さつまいもと大豆のカリカリ揚げ みそドレッシングサラダ	770	26.3	2.1
19(金)	牛乳	ココアパン	かぼちゃシチュー キャベツのハニーサラダ ぶどう	714	22.9	3.4
22(月)	牛乳	ツナピラフ	シャキシャキポテトサラダ コーンポタージュ うすらのカレー煮	869	24.5	3.8
24(水)	牛乳	麦ごはん	ほっけのみりん焼き 磯香和え 豆乳仕立てのまろやかみそ汁	703	29.4	2.5
25(木)	牛乳	ハヤシライス	キャベツとコーンのサラダ プレーンヨーグルト	836	23.0	2.1
26(金)	牛乳	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き ごま和え 町田産なすのみそ汁	763	30.4	2.7
29(月)	牛乳	スパゲッティミートソース	マセドアンサラダ 梨	730	27.2	2.1
30(火)	牛乳	ごはん	あじの南蛮漬け ニラもやし炒め さつま汁	769	31.1	2.8

生活リズムを整えよう

早寝早起き

朝の光を

規則正しい食事

日中は活動的

夏休みの間に、乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきましょう。左のポイントを押さえると、整えやすくなります。

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
2ページ目のリンクまたは二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

※献立表には給食センターで給食を調理する日を全て掲載しています。
各校の給食実施日につきましては学校からのお知らせをご確認ください。
学校行事等により給食が無い日があります。

※献立は食材などの都合により変更することがあります。

9月のまち☆ベジは、なす、白菜キムチです。
野菜のおいしさを味わってください。

秋の行事食に親しもう

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか？桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使ったあえ物、「菊花あえ」が登場します。

菊の花はほろ苦いですが、1年に1回の秋の味を味わいましょう。

苦手な食べ物を、無理して「おいしい」と言わなくても大丈夫です。おいしいと思った時に、表現を工夫してみましょう。

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ！

楽しく食べられる

大声で騒いだり、勝手に動き回ったりするとほかの人は落ち着いて食べることができません。

みんなで一緒に

楽しい会話で、食事はさらにおいしくなります。食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい！」は楽しく

料理をほめ、おいしく食べていると、ほかの人もおいしく食べられます。また、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については 「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhigh