



※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定を必ずご確認ください。

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量			日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1日分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)					1日分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
1 (水)	牛乳	ごはん	豚キムチ 華風和え 梨	726	25.1	2.7	17 (金)	牛乳	ジャージャー麺	小松菜のスープ フルーツヨーグルト	716	28.6	3.9
2 (木)	牛乳	きのこのピラフ	さつまいものクリームシチュー フレンチサラダ	804	22.9	3.1	20 (月)	牛乳	ごはん	焼きさばのおろしソースがけ 野菜のごまみそ和え にら入りかきたま汁	755	32.5	2.9
3 (金)	牛乳	ごはん	豚肉と冬瓜のうま煮 ちくわのカレー天ぷら 野菜のレモン和え	786	27.5	3.1	21 (火)	牛乳	チキンライス	ベーコンとポテトのクリーム スープ 野菜とじゃこのサラダ	722	22.2	3.4
6 (月)	牛乳	わかめごはん	鮭の竜田揚げ からし和え 町田産冬瓜入り豚汁	805	32.9	3.3	22 (水)	牛乳	テジブルコギ丼	ナムル 大学いも	825	20.5	2.4
7 (火)	牛乳	チキンカレー ライス	キャベツの福神和え 町田産花ゆずゼリー	758	19.4	2.2	23 (木)	牛乳	ごはん	肉豆腐 ゆかりキャベツ 菊花みかん	726	26.9	2.7
8 (水)	牛乳	ごはん	ピリ辛麻婆豆腐 焼きししゃも パンサンスー	746	30.2	3.1	24 (金)	牛乳	～ハロウィン献立～ パンプキン 黒ごまトースト		730	20.6	3.9
9 (木)	牛乳	きび入りごはん	鶏肉のしょうが焼き 浅漬け お月見団子汁	749	30.0	3.1	27 (月)	牛乳	厚揚げの 回鍋肉丼	青のりポテト 夕焼けゼリーポンチ	915	25.9	1.6
10 (金)	牛乳	ぶどうパン	さごしのハーブ焼き キャベツサラダ ～マヨネーズドレッシングソース～ 豆乳入りコーンスープ	714	33.5	3.6	28 (火)	牛乳	ごはん	さばのカレー焼き 肉野菜炒め なめこのみそ汁	746	32.0	2.8
14 (火)	牛乳	ごはん	戻りがつおのあずま煮 梅肉和え じゃがいものすり流し汁	753	31.9	3.1	29 (水)	牛乳	黒米入りごはん	じゃがいものそぼろ煮 ねぎとしらすのたまご焼き 和風ドレッシングサラダ	763	27.4	2.9
15 (水)	牛乳	麦入りごはん	八宝菜 お豆とさつまいものごまがらめ りんご	789	29.7	2.4	30 (木)	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン 小松菜と春雨のナムル たまご入りトックスープ	821	31.9	3.3
16 (木)	牛乳	コーンピラフ	チキンのトマト煮 グリーンサラダ ぶどう	721	24.0	3.0	31 (金)	牛乳	スパゲティ ツナトマトソース	青大豆とわかめのマリネ みかん	758	27.0	2.9

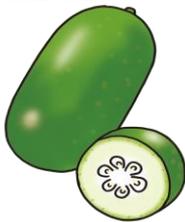


夏に収穫される冬瓜

10月のまち☆ベジは、冬瓜です。町田の冬瓜を味わってみてください



夏に収穫された冬瓜は、冬まで保存できるのでその名前がつけました。



漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいとされています

冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多いので、疲れをとり、風邪などの病気にかかりにくくなる効果があります。

食べるときは十字に切って種を除き、皮をむきます。煮物やスープのほか、カレーの具にしたり、薄く切って炒め物にもできます。



※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。
※献立は食材の入荷状況等により、変更することがあります。

月が美しい十五夜



日本の昔の暦（旧暦）は、月の満ち欠けをもとにしたもので、毎月15日は必ず満月でした。その中でも特に、旧暦の8月15日の満月が最も美しいとされる「中秋の名月」です。



太陽をもとにした新暦でいうと、2025年は10月6日になります。



夜空を見上げて月の美しさを愛でて、すすきやお団子などをお供えしま



※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/juniorhighschool>

