

9月 中学校給食予定献立表

2026年度

町田忠生小山エリア中学校給食センター

※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		
				1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1 (火)	牛乳	麦ごはん	西湖豆腐 五目炒め ★型	727	26.1	2.3
とろ〜り&ぷるん! 五感で味わう中華ランチ★						
2 (水)	牛乳	海鮮あんかけ 焼きそば	香茅土豆 (シャンラー・トワードウ) ★夏の葛ゼリーポンチ	822	24.2	3.5
3 (木)	牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き 野菜と油揚げのごま酢和え わかめ入りかきたま汁	764	31.3	3.1
残暑を乗り切る! ガッツリスタミナ献立★						
4 (金)	牛乳	豚肉の スタミナ炒め丼	茎わかめサラダ キャンディポテト	825	20.8	2.2
7 (月)	牛乳	黒米入りごはん	鶏肉のねぎ塩焼き もやしとキャベツのごま和え 生揚げと豚バラのみそ汁	743	30.4	3.0
【重陽の節句】菊★と栗★で長寿を願う秋の祝膳						
8 (火)	牛乳	五目栗ごはん	さばの塩焼き 菊花和え 八戸せんべい汁	739	29.6	3.5
9 (水)	牛乳	★黒砂糖パン	かぼちゃシチュー タンダーリーフィッシュ パジルサラダ	761	31.5	3.8
Jリーグ開幕!! FC町田ゼルビア応援給食 (FC町田ゼルビア管理栄養士考案献立)						
10 (木)	牛乳	コロコロ根菜 ガッパオライス	ごまツナレモンサラダ カレー風味揚げじゃが	850	27.2	2.9
11 (金)	牛乳	★ビビンバ	おさつとお豆のごまがらめ 町田産冬瓜入りキムチスープ	748	26.3	3.3
14 (月)	牛乳	ごはん	★塩肉じゃが ちくわの磯辺揚げ キャベツのかしら和え	866	28.0	3.1

日 (曜)	飲 料	献 立 名		栄 養 量			
				I栄養 (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
町田産なす🍆を堪能! 地産地消献立							
15 (火)	牛乳	押麦入りごはん	町田産なすと生揚げの甘みそ炒め 焼きししゃも ハム入り春雨サラダ		773	31.6	3.1
16 (水)	牛乳	ツナコーンピラフ	洋風卵焼き ABCパスタスープ ミニトマト		732	25.4	3.3
🍂秋の味覚の王様! さんまのかば焼きて秋堪能献立							
17 (木)	牛乳	きび入りごはん	さんまのかば焼き 野菜のレモン風味 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		813	26.3	2.8
18 (金)	牛乳	🍅町田産なす入り ミートソース スパゲッティ	青大豆とわかめのマリネ 🍎巨峰		741	28.0	2.4
【十五夜🌕】黄金ソースで🍷お月見🌕気分献立							
24 (木)	牛乳	お月さま色の とろ〜り クリームソースがけ	キャベツとコーンのサラダ 🍐梨		796	23.0	3.5
【十五夜🌕】お月見団子汁で🍷中秋の名月🌕を愛でる献立							
25 (金)	牛乳	ゆかりごはん	鶏肉のスタミナ焼き キャベツときゅうりのみそ和え お月見団子汁		733	28.7	3.4
28 (月)	牛乳	🍷セサミ揚げパン	チリピーズ フレンチサラダ		846	30.7	3.8
🐟ツヤツヤ銀鮭が主役! 秋を彩る旬の和食献立							
29 (火)	牛乳	ごはん	銀鮭の照り焼き 栄養満点サラダ さつまいも呉汁		793	34.0	3.3
30 (水)	牛乳	🍷きのこの カレーライス	ごまドレサラダ 🍷シャインマスカット		740	19.2	2.2

※食材の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。
※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ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

みんなのリクエストが給食に!! 「★マーク」のメニューが給食に登場します

昨年度実施した「中学校全給食利用者満足度調査」では、たくさんのリクエストをありがとうございました。皆さんの声を形にするため、リクエストの多かった上位30位までの人気料理のうち提供可能なものを、今年度の給食メニューとして順次お届けします!
料理名の横に「★(はな)」がついているものが、皆さんから選ばれた人気メニューです。

今月の
地場産使用食材

なす・とうがん



給食センターの夏休みの取り組み

夏休み期間中、給食はお休みでしたが、給食センターでは
2学期に向けた準備や、この時期ならではの活動を行っていました。
その様子をご紹介します。

学童保育への昼食提供(モデル事業)



今年は、夏休み中に学童保育へ通う小学生のために、事業者の栄養士さんが献立を考え、調理員さんが昼食作りを行いました。
暑さに負けず、毎日心を込めて美味しい食事を届けました。
(写真:調理中の様子)

厨房内の大掃除と点検・配送トラックの洗浄と整備



普段の調理時間内では難しい、大型機械の分解清掃や床の磨き上げなど、徹底的な清掃作業を行いました。
衛生的な環境を整え、2学期を万全の状態を迎えます。
配送トラックの荷台洗浄や各部の点検・整備も行い安全で安心な配送に備えます。
(写真:清掃作業の様子)

消火活動訓練の実施



安全な給食作りには、災害への備えも欠かせません。
消火器の使い方や火災発生時の連携を確認する訓練を実施しました。
(写真:消火訓練の様子)

新メニューの試作と研究



私たち市栄養士は、皆さんに「美味しい!」と言ってもらえるような新しい献立を考え、試作を行いました。
味付けや調理の手順を細かく確認し、自信作が完成しました。
(写真:試作調理の様子)

9月から、皆さんの健康を支える安心・安全な給食をお届けします。

しっかり食べて、元気に2学期を過ごしましょう!

裏面もご覧ください→まち★ベジ冬瓜の紹介をしています。

今月と来月の給食に、 夏が旬の「まち★ベジ 冬瓜」が登場します。



冬瓜の豆知識

「冬の瓜」と書きますが、
その名の通り冬まで保存できるほど
日持ちが良い夏野菜です。

成分の約95%が水分で、
古くから暑い時期の
水分補給や体温調節に
重宝されてきた食材です。



生産者：鈴木弘一さん

生産者の鈴木さんから伺った話

- 植え付け時期：
5月の初め（ゴールデンウィーク）
- 育てる上でのポイント：
冬瓜の苗は非常に強く、成長が
始まるとグングン育つ為、消毒は
一回もしていない。
- 人工授粉はせず、自然のまま
放置している



美味しいまち★ベジ
冬瓜を給食で
味わいましょう！



栄養士からのメッセージ♡

生徒のみなさんが給食をしっかり食べて元気に育ってくれることを願い、
一つひとつ丁寧に育ててくれました。暑い中での収穫作業は大変ですが、
ずっしりと重く大きく育った冬瓜を傷つけないよう収穫し、
倉庫で大切に保管されています。

鈴木さんが心を込めて育ててくれた冬瓜を
ぜひ **味わって食べてみてください。**♡
みなさんの笑顔や「おいしい！」という声が、
農家さんや私たちにとって大きな励みになります。
まち★ベジ冬瓜は9月11日に登場します！



※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/juniorhighschool-menu.html>

