令和8年度

９月予 定 献 立 表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー［kcal］中学校	蛋白質［g］中学校
2	水	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆで野菜)　ちくわの磯辺揚げ(２)	豚肉 油揚げ 牛乳 焼竹輪 あおのり	なたね油 片栗粉 冷凍うどん ごま 薄力粉	たまねぎ 根深ねぎ にんじん こまつな もやし	776	39.7
3	木	○	麦ごはん ハヤシシチュー ビーンズサラダ（フレンチドレッシング） 冷凍みかん（生）	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ ひよこまめ	精白米 精麦 なたね油 じゃがいも 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマト缶詰ダイス トマトピューレ もやし キャベツ みかん	854	31.7
4	金	○	坦々そぼろ丼（ごはん、担々そぼろ）ビーフンスープ 餃子（２）	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 冷凍蒸し大豆 赤みそ 冷凍ぎょうざ	精白米 なたね油 ビーフン ごま油 三温糖 ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ きくらげ もやし 根深ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ水煮缶詰 干ししいたけ	888	35.5
7	月	○	朝焼き食パン かぼちゃの豆乳ポタージュ フライドチキン 多摩湖梨ジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	食パン なたね油 薄力粉 片栗粉 グラニュー糖 くず粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ セロリ しょうが にんにくなし 洋なし缶詰 レモン果汁	840	41.7
8	火	○	麻婆豆腐丼（ごはん、麻婆豆腐）豆もやしの炒めナムル パイン缶・カクテルゼリー	牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 木綿豆腐 赤みそ	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 ごま カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん にら 根深ねぎ だいずもやし こまつな パイナップル缶詰	830	35.3
9	水	○	きのこの混ぜ寿司（刻みのり）重陽の節句汁 菊花蒸し **NEW** 枝豆サラダ（和風ドレッシング）	豚肉 焼竹輪 ほしのり 牛乳 わかめ 木綿豆腐 ちらしかまぼこ 豚ひき肉	精白米 三温糖 なたね油 じゃがいも 片栗粉	しょうが ぶなしめじ 干ししいたけ にんじん えのきたけ だいこん 根深ねぎ たまねぎ 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 キャベツ	739	35.3
10	木	○	チリコンカンドッグ（背割りミルクコッペパン、チリコンカン） ポトフ 甘夏缶・みかんゼリー	牛乳 フランクフルト ベーコン 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	ミルクパン じゃがいも なたね油 三温糖 薄力粉 みかんゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ 甘夏缶	826	41.4
11	金	○	ごはん じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 さんまの甘露煮 小松菜入りサラダ（たまねぎドレッシング）	牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ さんま 刻み昆布	精白米 じゃがいも 三温糖	たまねぎ 根深ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	840	34.8
14	月		鶏ごぼうごはん ヨーグルトドリンク かきたま汁 ししゃもフライ（２）（ソース） いんげんの胡麻和え（胡麻ドレッシング）	鶏肉 ヨーグルトドリンク 木綿豆腐 卵 ししゃも	精白米 もち米 強化米 なたね油 三温糖 片栗粉 薄力粉 パン粉 ごま	ごぼう にんじん えのきたけ 根深ねぎ キャベツ いんげん	749	31.2
15	火	○	サンマーメン **NEW** サウピカンサラダ（たまねぎドレッシング） 巨峰（生）（２）	豚肉 牛乳	蒸し中華めん なたね油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん もやし きくらげ にら キャベツ 冷凍ホールコーン ぶどう	756	29.6
16	水	○	わかめ大豆ごはん さつま汁 鯖の胡麻焼き 野菜とえのきのおかか和え（おかか、しょうゆ）	炊き込みわかめ 冷凍蒸し大豆 牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さば かつお節	精白米 なたね油 さつまいも こんにゃく ごま ごま油	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ こまつな	777	42.4
17	木	○	ごはん うすくず汁 味噌カツ **NEW** じゃこ入り野菜炒め	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ 豚肉 八丁みそ ちりめんじゃこ	精白米 くず粉 薄力粉 パン粉 なたね油 ごま油 三温糖 ごま	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな にんにく キャベツ ほうれん草 冷凍むき枝豆	884	45.7
18	金	○	ココア食パン ＡＢＣスープ 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉	ココアパン マカロニ 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン オレンジマーマレード しょうが にんにく いんげん	763	42.9
24	木	○	さつま芋ごはん いものこ汁 いかの黄金揚げ（２） のり和え（刻みのり、しょうゆ） 十五夜ゼリー	牛乳 豚肉 ちらしかまぼこ 赤みそ 白みそ いかほしのり	精白米 もち米 さつまいも ごま さといも こんにゃく 三温糖 片栗粉 なたね油 十五夜ゼリー	にんじん ごぼう ぶなしめじ 根深ねぎ はくさい ほうれん草 えのきたけ	846	39.5
25	金	○	ごはん 秋野菜カレー 炒めごぼうサラダ（ノンエッグマヨネーズ） りんご（生）	牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 さつまいも 薄力粉 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ なす トマトピューレ ごぼう 冷凍ホールコーン りんご	902	26.0
28	月	○	タンドリーチキンサンド（横割りミルク丸パン、タンドリーチキン） 白菜と肉団子のスープ ヤングコーンサラダ（フレンチドレッシング）	牛乳 冷凍鶏だんご 鶏肉 プレーンヨーグルト ★ラッキーにんじん「白菜と肉団子のスープ」★	ミルクパン ごま油	にんじん えのきたけ はくさい こまつな 根深ねぎ にんにく キャベツ ヤングコーン缶	725	47.9
29	火	○	ゆかりごはん 呉汁 鰹のあずま煮 切干大根の塩炒め	牛乳 豚肉 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ かつお さつま揚げ	精白米 なたね油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 ごま ごま油	ゆかり ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが 切干しだいこん もやし	833	41.3
30	水	○	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ（塩中華ドレッシング） 白桃缶・ピーチゼリー	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 海藻ミックス	スパゲッティ なたね油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉 ピーチゼリー	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし 白桃缶	739	28.2
						月平均	809	37.2
						学校給食摂取基準	830	27-42

＊都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
＊学校により給食の実施日は異なります。

【重陽の節句】

●9日:「重陽の節句汁」
「菊花蒸し」

昔は、奇数が縁起の良い数とされ、中でも一番大きい9が重なる9月9日は、重陽の節句と定められました。菊が咲く時季であることから菊の節句とも言われます。給食では菊花の形をしたかまぼこ入りのすまし汁、肉団子の周りにコーンをつけて菊の花に見立てたを提供します！

【地場産物活用献立】

●7日:多摩湖梨ジャム

東大和市など多摩湖周辺の地域で採れる梨を「多摩湖梨」といいます。この多摩湖梨を使ってジャムを作る予定です。お楽しみに♪

【郷土料理】

●15日:サンマーメン

神奈川県の郷土料理の一つです。「サン」は、新鮮な野菜のシャキシャキとした食感、「マー」は麺の上にのせる、という意味で、神奈川県では有名なラーメンです。

●17日:味噌カツ

愛知県の郷土料理です。19日から愛知県名古屋市でアジア競技大会が始まることにちなんで、味噌カツを提供します。味噌カツを食べて応援しましょう！

旬の食材を使った献立

●7日:多摩湖梨ジャム
●24日:さつま芋ごはん
●25日:秋野菜カレー、りんご
●29日:鰹のあずま煮

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。

令和8年9月1日発行