



9月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きのこのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
2・火	○	キムチとうぶどん にくごぼういため	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごまあぶら でんぷん、こんにやく さんおんとう	にんにく、しょうが はくさいキムチ、にら にんじん、たまねぎ ながねぎ、たけのこ、ごぼう いんげん	602 24.7	 こんげつ こんだて 今月の献立より 9日 重陽の節句 現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句の一つ、「重陽の節句」です。奇数は縁起のよい陽の白とされ、その中でも一番大きな9が重なる9月9日を陽が重なる日(重陽)としています。健康や長寿を願う日です。別名「菊の節句」とも呼ばれるので、給食では菊の形のかまぼこが入ったすまし汁と菊の花を入れたおひたしを作ります。 あじ 味めぐりツアー 16日 日本料理「宮城県」 油麴は、宮城県の登米地方に昔から伝わる「油麴」という食 材を使った料理です。小麦粉に含まれるたんぱく質成分を油で揚げたものです。昔は、夏の食材として、暑い時期にお肉の代わりになる貴重な栄養源でした。 大根と里芋の炒め煮は、宮城県の特産品である「大根」と「里芋」を使った料理です。	
3・水	○	ひじきごはん うすくずじる サバのごまみそやき わふうサラダ (かんきつドレ)	ぎゅうにゅう、ひじき ぶたにく、あぶらあげ だいず、とりにく とうふ、かまぼこ サバ(さかな)	こめ、さんおんとう あぶら、でんぷん ごま、さとう	にんじん、しいたけ、ごぼう えのきたけ、こまつな ながねぎ、かぶ、キャベツ きゅうり	641 32.3		
4・木	○	ツナトマトスパゲティ ミモザソテー なし	ぎゅうにゅう ベーコン、ツナ なまクリーム、たまご ウインナー	スパゲティ、あぶら	にんにく、たまねぎ あかパプリカ、きパプリカ にんじん、マッシュルーム トマト、パセリ、こまつな なし	634 29.1		
5・金	○	かわなしぎょうざどん きりぼしだいこんのちゅうかふういため	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりにく	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう でんぷん、あぶら	にんにく、しょうが キャベツ、はくさい、にら にんじん、チンゲンサイ もやし、きりぼしだいこん	594 28.1		
8・月	にゅーさんきん いんさんきん	ごはん レタスとトマトのスープ とりにくのたつたあげ おまめのサラダ (ソイドレ)	ジョア (マスカット) たまご、とりにく ひよこまめ、だいず	こめ、でんぷん あぶら	レタス、トマト、たまねぎ しょうが、にんじん、コーン えだまめ	600 25.6		
9・火	○	きんぴらごはん きくかまぼこのすましじる いかのみそこみやき きくいりおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ かざりかまぼこ とりにく、わかめ いか	こめ、あぶら さんおんとう、さとう ごまあぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、えのきたけ たまねぎ、ながねぎ ほうれんそう、はくさい きく	588 33.0	きゅうしょく てづく こんだて 給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を 味わってください♪ 11日 手作り梨ジャム 25日 手作りシウマイ	
10・水	○	ごはん なめたけ かきたまじる カレーふうみにくじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ たまご、ぶたにく	こめ、でんぷん あぶら、じゃがいも しらたき、さとう	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、えのきたけ	590 27.9		
11・木	○	しょくばん てづくりなしジャム パンキンシチュー あおなのナムル	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム、チーズ	パン、あぶら こむぎこ、バター ごま、ごまあぶら さんおんとう、さとう	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、こまつな、もやし なし、ようなし、りんご レモン	588 23.2	けっかはっぴよう モリモリウィーク結果発表 6月に行われたモリモリウィーク期間中、 残食が少なかった上位3校を発表します。 第1位 第九小学校 第2位 第一小学校 第3位 第七小学校 おめでとうございます これからもたくさん食べてくださいね。	
12・金	○	ごはん ごじる いわしのなんばんづけ キャベツのごまドレッシングあえ (かおりごまドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず あぶらあげ、とうふ イワシ(さかな) わかめ	こめ、あぶら さといも、でんぷん さとう、ごま	にんじん、だいこん ながねぎ、しょうが たまねぎ、あおピーマン キャベツ、ほうれんそう	691 31.5		
16・火	○	あぶらふどん だいこんとさといものいために	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ たまご、とりにく	こめ、あぶら あぶらふ さんおんとう さといも	たまねぎ、にんじん しいたけ、だいこん	655 29.2	じかい がつ にち げつ にち きん 次回は、11月17日(月)～21日(金)です!	



9月分予定献立表（小学校）



令和7年度

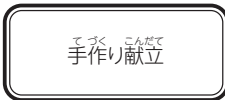
Aブロック（一小・三小・八小・十小）

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしよくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしよくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしよくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
17・水	○	ごはん こんさいじる サケのしおこうじやき こまつなとがんもどきのにも	ぎゅうにゅう サケ(さかな) とりにく、がんもどき	こめ、さといも あぶら、さとう	れんこん、ごぼう、にんじん だいこん、しいたけ しょうが、こまつな たけのこ	587 30.5
18・木	○	たんたんめん ウインナーポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ウインナー	ちゅうかめん、あぶら さんおんとう、ごま ごまあぶら じゃがいも、バター	しょうが、にんじん チンゲンサイ、ながねぎ もやし、えだまめ	588 26.9
19・金	○	わかめごはん なごりみそしる シシャモのいそべあげ(1・2・2) かぼちゃサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、あぶらあげ シシャモ(さかな) あおのり	こめ、あぶら こむぎこ	しょうが、にんじん だいこん、ズッキーニ とうがん、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり キャベツ	640 26.6
22・月	○	あきやさいカレーライス かいそうサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ、あぶら じゃがいも さつまいも、こむぎこ さんおんとう	しょうが、にんにく たまねぎ、まいたけ キャベツ、きゅうり、コーン	623 21.8
24・水	○	ごはん さわにわん カツオのささあげ やさいときのこのソテー	ぎゅうにゅう とりにく あきカツオ(さかな) ベーコン	こめ、あぶら でんぱん	しょうが、だいこん たけのこ、にんじん しいたけ、ほうれんそう キャベツ、コーン、エリンギ	621 29.2
25・木	○	かいせんチャーハン はくさいとベーコンのスープ てづくりシュウマイ	ぎゅうにゅう、えび いか、ベーコン ぶたにく	こめ、あぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら、でんぱん	あおピーマン、たまねぎ にんじん、コーン マッシュルーム、グリーンピース はくさい、セロリー、パセリ しょうが、たけのこ	587 29.2
26・金	○	ねぎしおぶたどん こまつなとくきわかめのにも はくとうぜりーいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ くきわかめ	こめ、ごまあぶら ごま、さとう こんにやく	にんじん、キャベツ たまねぎ、ながねぎ しょうが、レモン、こまつな りんご、パイン	616 24.2
29・月	○	きなごまトースト さつまいものクリームに えのきサラダ(クリーミーフレンチドレ)	ぎゅうにゅう、きなこ とりにく なまクリーム、チーズ	パン、ごま とうにゅうバター グラニューとう あぶら、さつまいも こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、コーン パセリ、えのきたけ キャベツ	602 19.9
30・火	○	えだまめとこんぶのごはん あきなすのみそしる ちくぜんに きょうほう(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ あぶらあげ、わかめ とりにく	こめ、あぶら、さとう こんにやく さんおんとう	にんじん、えだまめ だいこん、なす、ながねぎ ごぼう、たけのこ、しいたけ きょうほう	591 26.9



9月の給食目標

食事と運動について考えよう

スポーツには **食事** がカギ!

運動会や習い事のスポーツで、自分の持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか? 何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。

栄養フルコース型の食事

主菜・副菜

果物 主 食 乳製品 汁物

ただ食べるだけではなく、「**栄養フルコース型**」の食事をおすすめです。必要な栄養素をバランスよくとるための食事の考え方です。①主食②主菜(おかず)③副菜(野菜・汁物)④果物⑤乳製品の5つをそろえることがポイントです。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

油を多く使った料理は控え、バナナ うどん

主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。



クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で検索すると給食のレシピを見ることができます♪



今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	613	27.4