



# 9月分予定献立表 (中学校)



令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

| 日・曜  | 牛乳 | 献立名   | 血や肉を作るもの<br>(赤の食品)                              | 熱や力となるもの<br>(黄色の食品)                        | 体の調子をよくするもの<br>(緑の食品)  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | メ   | モ |
|------|----|---|---|--|--|---------------------------------|---|---|
| 2・火  | ○  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>青菜とエリンギの炒め物<br>フルーツ白玉              | 牛乳, 鶏肉, 大豆<br>豆腐, いか, ベーコン                      | 米, 油, 砂糖, 白玉餅                              | 人参, しょうが, 小松菜<br>コーン, エリンギ, 黄桃<br>りんご, パイン                           | 868<br>36.6                     | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>今月の献立より</b> </div>   |   |
| 3・水  | ○  | 白飯<br>かにかま入りすまし汁<br>鶏肉の竜田揚げ(2個)<br>かぶのサラダ(柑橘ドレ) | 牛乳, 豆腐<br>かに風味かまぼこ<br>鶏肉                        | 米, でん粉, 油                                  | 長ねぎ, 玉ねぎ, 糸みつば<br>しょうが, かぶ, チンゲン菜<br>もやし, 人参                         | 761<br>34.6                     | <p>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日とされ、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。</p> |   |
| 4・木  | ○  | カレーライス<br>カラフルソテー<br>ブルー                        | 牛乳, 豚肉, ベーコン                                    | 米, 油, <b>じゃが芋</b><br>小麦粉                   | 人参, 玉ねぎ, りんご<br>しょうが, にんにく<br>赤パプリカ, チンゲン菜<br>エリンギ, キャベツ, コーン<br>ブルー | 778<br>25.6                     | <b>給食センター手作り献立</b><br>約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。<br>愛情たっぷりの手作り献立を<br>味わってください♪   |   |
| 5・金  | ○  | 白飯<br>わかめの佃煮<br>なのごり味噌汁<br>シシャモフライ(2本) (ソース)    | 牛乳, わかめ<br>しらす干し, 豚肉<br>シシャモ(魚)                 | 米, 油, ごま, 砂糖<br><b>じゃが芋</b> , 小麦粉<br>パン粉   | しょうが, 人参, 大根<br>かぼちゃ, 玉ねぎ, もやし                                       | 772<br>30.6                     | <p>8日 手作り杏仁豆腐<br/>30日 手作り揚げ餃子</p>   |   |
| 8・月  | ○  | 海鮮あんかけ丼<br>じゃが芋と野菜のオイスター炒め<br>手作り杏仁豆腐           | 牛乳, 豚肉, ほたて<br>えび, いか, うずら卵<br>焼き豚, 粉寒天<br>加糖練乳 | 米, 油, でん粉<br>ごま油, <b>じゃが芋</b><br>砂糖        | にんにく, 人参, 白菜<br>きくらげ, たけのこ, 絹さや<br>いんげん, もやし, パイン<br>りんご, 黄桃         | 778<br>31.2                     | <b>季節の果物が3種類登場します♪</b>  |   |
| 9・火  | ○  | 白飯<br>冬瓜の味噌汁<br>アジの蒲焼き<br>菊の花入りおひたし(しょうゆ)       | 牛乳, わかめ, 油揚げ<br>豚肉, アジ(魚)                       | 米, 小麦粉, でん粉<br>油, 砂糖                       | <b>とうがん</b> , 玉ねぎ, しょうが<br><b>小松菜</b> , もやし, 白菜, きく                  | 750<br>33.8                     | <p>4日 プルー プラムの仲間です。鉄分などたくさんの栄養を含むので、ヨーロッパやアメリカでは「ミラクルフルーツ」と呼ばれています。<br/>12日 梨 シャリシャリとした食感が「石細胞」とよばれる成分によってうまれるものです。<br/>26日 巨峰 ぶどうの中でも生産量の多い品種です。</p>                   |   |
| 10・水 | ○  | 味噌ラーメン<br>ゆで卵の甘辛煮<br>チャーシューポテト                  | 牛乳, 豚肉, 鶏卵<br>焼き豚                               | 中華めん, ごま油<br>ごま, 中ザラ糖, 油<br><b>じゃが芋</b>    | もやし, 長ねぎ, コーン<br>人参, きくらげ, キャベツ<br>しょうが, にんにく                        | 749<br>36.6                     | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>残食ゼロウィーク結果発表</b> </div>  |   |
| 11・木 | ○  | 白飯<br>味噌汁<br>サバの塩麹焼き<br>大豆の磯煮                   | 牛乳, ベーコン<br>サバ(魚), ひじき<br>大豆, 油揚げ, 豆腐           | 米, 油, 砂糖                                   | もやし, キャベツ, ごぼう<br>人参   | 767<br>35.6                     | <p>6月に行われた<b>残食ゼロウィーク</b>期間中、残食が少なかった上位3校を発表します。</p> <p><b>第1位 第四中学校</b><br/><b>第2位 第五中学校</b><br/><b>第3位 第一中学校</b></p> <p>おめでとうございます<br/>これからもたくさん食べてくださいね。</p>         |   |
| 12・金 | ○  | ハヤシライス<br>キャベツとコーンのソテー<br>梨                     | 牛乳, 豚肉, ベーコン                                    | 米, 油, 小麦粉                                  | 玉ねぎ, 人参, しめじ<br>グリーンピース, キャベツ<br>コーン, 梨                              | 797<br>26.4                     |   |   |
| 16・火 | ○  | 白飯<br>利休汁<br>ホッケの一夜干し焼き<br>筑前煮                  | 牛乳, 豚肉, 豆腐<br>ホッケ(魚), 鶏肉<br>油揚げ                 | 米, 油, こんにゃく<br><b>じゃが芋</b> , ごま, 里芋<br>三温糖 | 人参, 大根, 長ねぎ<br>しいたけ, しょうが<br>れんこん, いんげん                              | 783<br>38.2                     |   |   |

行事食  
(重陽の節句)

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日とされ、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。

### 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♪  
8日 手作り杏仁豆腐  
30日 手作り揚げ餃子

### 季節の果物が3種類登場します♪

4日 プルー プラムの仲間です。鉄分などたくさんの栄養を含むので、ヨーロッパやアメリカでは「ミラクルフルーツ」と呼ばれています。  
12日 梨 シャリシャリとした食感が「石細胞」とよばれる成分によってうまれるものです。  
26日 巨峰 ぶどうの中でも生産量の多い品種です。

### 残食ゼロウィーク結果発表

6月に行われた**残食ゼロウィーク**期間中、残食が少なかった上位3校を発表します。  
**第1位 第四中学校**  
**第2位 第五中学校**  
**第3位 第一中学校**  
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。



# 9月分予定献立表 (中学校)



令和7年度

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      | 献立名  | 血や肉を作るもの<br>(赤の食品)                            | 熱や力となるもの<br>(黄色の食品)                           | 体の調子をよくするもの<br>(緑の食品)  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------|---------|--|---|---|--|---------------------------------|
| 17・水 | ○       | ツナピラフ<br>ポトフ<br>オムレツのクリームソースかけ                 | 牛乳, ツナ, 豚肉<br>ウインナー, 鶏卵<br>生クリーム              | 米, 麦, 油, <b>じゃが芋</b><br>バター, 小麦粉              | 人参, 玉ねぎ, コーン<br>グリーンピース, にんにく<br>かぶ, キャベツ, セロリー<br>しめじ                               | 758<br>30.3                     |
| 18・木 | ○       | ジャンバラヤ<br>ラビオリスープ<br>サケのトマトソース焼き<br>粉ふき芋       | 牛乳, 豚肉, ベーコン<br>鶏肉, サケ(魚)<br>チーズ              | 米, オリーブ油, 砂糖<br>ラビオリ, 油<br><b>じゃが芋</b>        | にんにく, 玉ねぎ, 人参<br><b>青ピーマン</b> , コーン, トマト<br>もやし, しいたけ, <b>小松菜</b><br>長ねぎ, パセリ, レモン   | 769<br>43.1                     |
| 19・金 | ○       | セルフハムカツサンド(ソース)<br>コーンポタージュ<br>コールスロー(マヨ)      | 牛乳, ハム, 鶏肉<br>生クリーム                           | パン, 小麦粉, パン粉<br>油, <b>じゃが芋</b> , バター<br>マヨネーズ | 玉ねぎ, 人参, コーン<br>クリームコーン, 赤パプリカ<br>キャベツ, きゅうり   | 752<br>32.9                     |
| 22・月 | ○       | 七種の野菜ご飯<br>味噌汁<br>ソイのピリ辛揚げ<br>青大豆と大根のサラダ(和風ドレ) | 牛乳, 豆腐, ソイ(魚)<br>青大豆, わかめ                     | 米, <b>じゃが芋</b> , でん粉<br>油, 砂糖                 | 広島菜, 京菜, 大根葉<br>とうもろこし, にんじん, 梅<br>かぼちゃ, ほうれん草, 玉ねぎ<br>しょうが, 万能ねぎ, 大根<br>きゅうり, 赤パプリカ | 752<br>32.9                     |
| 24・水 | ○       | 白飯<br>ごまと小魚の佃煮<br>肉じゃが煮<br>青菜と卵の炒め物            | 牛乳, かえりにぼし<br>粉カツオ, 豚肉<br>鶏卵, ベーコン            | 米, ごま, 三温糖<br>油, <b>じゃが芋</b><br>こんにゃく         | 玉ねぎ, 人参, いんげん<br>しょうが, キャベツ, <b>小松菜</b>  | 768<br>28.1                     |
| 25・木 | ○       | じゃこチャーハン<br>味噌汁<br>カツオの甘辛煮                     | 牛乳, 焼き豚<br>ちりめんじゃこ<br>なると, 鶏卵, 油揚げ<br>秋カツオ(魚) | 米, 麦, 油, <b>じゃが芋</b><br>でん粉, 砂糖               | 長ねぎ, グリンピース<br>玉ねぎ, えのきたけ<br>しょうが, いんげん, 人参  | 770<br>40.1                     |
| 26・金 | 飲むヨーグルト | ドライカレーライス(大豆入り)<br>海藻サラダ(貝だくさん玉ねぎドレ)<br>巨峰(3個) | 飲むヨーグルト, 豚肉<br>大豆, 海藻ミックス                     | 油, 米, 小麦粉                                     | 玉ねぎ, しょうが, にんにく<br><b>青ピーマン</b> , 人参, トマト<br>キャベツ, コーン, きゅうり<br>巨峰                   | 761<br>23.5                     |
| 29・月 | ○       | 白飯<br>けんちん汁<br>サワラのごま味噌焼き<br>切り干し大根の煮物         | 牛乳, 鶏肉, 豆腐<br>サワラ(魚), 油揚げ<br>さつま揚げ            | 米, 油, こんにゃく<br><b>里芋</b> , ごま, 砂糖             | 大根, 人参, ごぼう, 玉ねぎ<br>長ねぎ, 切干大根, <b>小松菜</b><br>枝豆                                      | 792<br>37.9                     |
| 30・火 | ○       | 菜飯<br>味噌汁<br>手作り揚げ餃子<br>ごぼうサラダ(クリーミーごまドレ)      | 牛乳, わかめ, 油揚げ<br>豚肉                            | 米, 麩, ごま油<br>餃子の皮, 小麦粉<br>油, でん粉              | 広島菜, 京菜, 大根葉, 大根<br>しょうが, にんにく<br>キャベツ, なら, 長ねぎ<br>ごぼう, 赤パプリカ<br>れんこん, コーン           | 784<br>26.1                     |

ラッキーにんじん★  
(ラビオリスープ)

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



ただ食べるだけではなく、「**栄養フルコース型**」の食事がおすすめです。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、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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|
|       | 774             | 32.9         |