



(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 (ぎいのしょくひん)	からだのよいしをとのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1・火	○	マーボーなすどん やさいのガーリックいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とうふ、やきぶた	こめ、むぎ、こめあぶら じょうはくとう でんぷん、ごまあぶら じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、しいたけ ながねぎ、なす、にら しめじ、チンゲンサイ	643 26.4
2・水	○	もちろしごはん すいとんじる カレーにじゃが	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	こめ、バター こんにやく、すいとん こめあぶら じゃがいも、しらたき じょうはくとう	コーン、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ こまつな、たまねぎ	586 23.8
3・木	○	ココアトースト リボンパスタのトマトに ストックサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ひよこまめ	しょうパン、バター じょうはくとう オリーブゆ じゃがいも、マカロニ こめあぶら、こむぎこ	にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、トマト パセリ、コーン、えだまめ きりぼしだいこん	636 23.2
4・金	○	ぶたにくのしぐれごはん ぐだくさんみそしる めひかりのからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ メヒカリ(さかな)	こめ、こめあぶら さんおんとう でんぷん	しょうが、ごぼう、にんじん たまねぎ、だいこん、しめじ かぼちゃ、ながねぎ こまつな	620 27.5
7・月	○	ごはん たまごいりキムチゲふうスープ バンバンジーいため なし	ぎゅうにゅう、とうふ にくだんご、たまご とりにく	こめ、でんぷん こめあぶら じょうはくとう、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが にんじん、えのきたけ はくさい、はくさいキムチ にら、ながねぎ、あおピーマン キャベツ、なし	593 25.0
8・火	○	ごはん あきなすのみそしる さんまのかばやし きくのはないりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ サンマ(さかな)	こめ、でんぷん こめあぶら じょうはくとう、ごま	たまねぎ、なす、ながねぎ はくさい、ほうれんそう きく	694 25.3
9・水	いりりんごさんきん	ターメリックライスチキンクリームソース キャベツとツナのソテー きせつのフルーツゼリーポンチ	ジョア マスカット とりにく ぎゅうにゅう、チーズ なまクリーム、ツナ	こめ、こめあぶら こむぎこ はくどうゼリー なしゼリー オレンジゼリー	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン パセリ、エリンギ、キャベツ えだまめ、あかパプリカ	669 22.4
10・木	○	なめし はちはいじる もそカツ もやしのあえもの(かんぎつドレ)	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、とりにく	こめ、でんぷん こむぎこ、パンこ こめあぶら さんおんとう、ごま	ひろしまな、きょうな だいこんは、ごぼう にんじん、だいこん ながねぎ、もやし、キャベツ きゅうり	635 26.6
11・金	○	ジャージャーめん あおのリチーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず チーズ、あおのり	ちゅうかめん こめあぶら じょうはくとう でんぷん、ごまあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ ながねぎ、きゅうり、もやし	593 25.4
14・月	○	ゆかりごはん キャベツとなまあげのみそしる さばのトマトパンこやし ひじきのいろどりあえ(げんえんわふうドレ)	ぎゅうにゅう なまあげ サバ(さかな) だいず、ひじき	こめ、パンこ こめあぶら	たまねぎ、しめじ、キャベツ ながねぎ、にんにく、パセリ コーン、えのきたけ にんじん、きゅうり	661 27.8
15・火	○	ポークカレーライス カラフルソテー きょうほう(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン たまご	こめ、こめあぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ えだまめ、キャベツ あかパプリカ、ほうれんそう きょうほう	705 24.5

こんげつ　こんだて
今月の献立より

か　ぎょうじ　しょく　ぼうさい　ひ　ほんらい　ついたち
3日　行事食「防災の日」(本来は1日)

1923年9月1日に発生した関東大震災を忘れないため、そして毎年台風が多く発生するこの時期に防災への備えを確認してもらうために、9月1日は「防災の日」になっています。この日の給食は、缶詰や乾物、日持ちする野菜など、災害用の備蓄に適した食品を組み合わせて作ります。

か　ぎょうじ　しょく　ちようよう　せつく　ほんらい　か
8日　行事食「重陽の節句」(本来は9日)

9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで、健康に長生きできるように祈る行事です。また、いつまでも若々しく長生きすることを願って秋なすを食べる風習もあります。給食では、「菊の花入りおひたし」と「秋なすのみそ汁」を作ります。

か　郷土料理　愛知県
10日　郷土料理「愛知県」

9月19日から、愛知県の名古屋市中でアジア競技大会が開催されます。それに合わせ、給食でも愛知県で食べられている「菜飯」「八杯汁」「みそカツ」を取り入れました。

にち　せかい　りょうり　いギリス
17日　世界の料理「イギリス」

「シェパーズパイ」は、ミートパイのような料理で、イギリスが舞台のお話「ハリーポッター」にも出てきます。「スコッチブロス」は、肉や野菜、ゆずなどを煮込んだスープです。

か　ぎょうじ　しょく　ひ　がん
24日　行事食「お彼岸」

秋のお彼岸には、昔からおはぎをお供える習慣があります。おはぎはもち米を混ぜて炊いたご飯を、米粒が残る程度につぶして丸め、あんこやきな粉で包んだ食べ物です。給食では、ひとくちサイズのきな粉おはぎを作ります。

にち　ぎょうじ　しょく　じゅうごや
25日　行事食「十五夜」

十五夜には、すすきやお団子をお供えて、月を眺めます。「お月見汁」には白玉団子と、月にいるうさぎをイメージしたかまぼこ、調理員さん手作りのうさぎ型のにんじんが入っています。また、里芋がとれる時期で芋名月とも呼ばれるので、「里芋ごはん」も取り入れました。

てづく　こんだて
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♪

17日　シェパーズパイ



9月分予定献立表（小学校）



令和8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
16・水	○	ごはん けんちんじる あきさけのみそマヨネーズやき キャベツのごまあえ(かおりごまドレ)	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ サケ(さかな)、わかめ	こめ、こめあぶら こんにやく、さといも ノンエッグマヨネーズ さんおんとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ ほうれんそう、にんにく キャベツ	615 27.3	9月の給食目標 食事と運動について考えよう 成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をすればよいのか、考えてみましょう。	
17・木	○	イギリスしょくパン(バターいり) スコッチブロス シェパーズパイ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく だいず、チーズ	パン、こめあぶら むぎ、こむぎこ じゃがいも、バター	セロリー、たまねぎ にんじん、かぶ、パセリ にんにく、トマト	588 26.7	基本は1日3食バランスよく!! 主菜 果物 副菜 主食 汁物 牛乳・乳製品	
18・金	○	ねぎしおぶたどん こんにやくのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	こめ、むぎ こめあぶら じょうはくとう、ごま ごまあぶら こんにやく、さんおんとう	しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ ながねぎ、レモン、れんこん いんげん	597 23.9		
24・木	○	きつねうどん あおなのじゃこに ひとくちきなこおはぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ なると ちりめんじゃこ きなこ	うどん、こめあぶら さんおんとう じょうはくとう だまこもち	しいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ ほうれんそう、にんにく こまつな、もやし	629 29.2		
25・金	○	さといもごはん おつきみじる ぎょかいのしおいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とりにく かざりかまぼこ えび、いか、ほたて	こめ、もちごめ こめあぶら、さといも さんおんとう しらたまもち でんぷん	にんじん、ばんのうねぎ しょうが、ごぼう、だいこん ながねぎ、こまつな にんにく、たまねぎ まいたけ、キャベツ	586 27.0		
28・月	○	サイコロポークピラフ ビーンズチャウダー みずなとコーンのサラダ(イタリアンドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム	こめ、オリーブゆ じゃがいも、こむぎこ こめあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ぎパプリカ パセリ、たまねぎ ほうれんそう、コーン キャベツ、きゅうり、みずな	628 26.0	栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。	
29・火	○	ごはん なまなめこのみそしる しろみさかなのピリットジャン あおなとたまごのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ メルルーサ(さかな) とりにく、たまご	こめ、こむぎこ でんぷん、こめあぶら さんおんとう	だいこん、なめこ、ながねぎ しょうが、にんにく、りんご こまつな、キャベツ	630 28.1	コンビニで買う時 コンビニなどで買う時でも、主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い足せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとりましょう。	
30・水	○	ちゅうかどん わかめとはるさめのちゅうかサラダ(しおちゅうかドレ) フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、いか わかめ、ハム	こめ、むぎ こめあぶら、でんぷん ごまあぶら りよくとうはるさめ しらたまもち	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ はくさい、チンゲンサイ コーン、きゅうり、おうとう みかん、パイナップル	647 27.4		

- ※ 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
「ハラベ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)
	629	26.0

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

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	第一小学校
第2位	第九小学校
第3位	第七小学校

おめでとうございます！
少しでも残食を減らせるように、引き続きできることを考えていきましょう！

★夏休みも終わり、学校生活が再開します。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう！

次回は、11月16日(月)～20日(金)です！