



9月分予定献立表（小学校）



令和8年度

Bブロック（二小・村小・七小・九小・雷小）

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
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、やぎぶた	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	こんげつ こんだて 今月の献立より 2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。 9日 行事食「重陽の節句」 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。 11日 郷土料理「愛知県」 9月19日から、愛知県の名古屋市中区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。 18日 世界の料理「イギリス」 「シエパーズパイ」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、押麦などを入れて煮込んだスープです。 24日 行事食「十五夜」(本来は25日) 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。 25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。 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！ 18日 シエパーズパイ
2・水	○	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	
3・木	○	もろこしごはん すいとんじる カレーにくじゃが	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	
4・金	○	ごはん たまごいりキムチチゲふうスープ パンバンジーいため 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	
7・月	○	ぶたにくのしぐれごはん ぐだくさんみそする 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	
8・火	いんにゅうさん うんさん	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 はくとうゼリー 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	
9・水	○	ごはん あきなすのみそする さんまのかばやき 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	
10・木	○	ジャージャーめん あおのりチーズポテト	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	
11・金	○	なめし はちはいじる みそカツ もやしのあえもの(かんきつドレ)	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	
14・月	○	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	
15・火	○	ゆかりごはん キャベツとなまあげのみそする さばのトマトパンこやき ひじきのいりどりあえ(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	



9月分予定献立表（小学校）



令和8年度

Bブロック（二小・村小・七小・九小・雷小）

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	○	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、きパパリカ 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	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 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	○	ねぎしおぶたどん こんにゃくのみそいため	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 こんにゃく、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	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	○	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	きほん にち しょく 基本は1日3食バランスよく!!	
24・木	○	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	きほん にち しょく 基本は1日3食バランスよく!!	
25・金	○	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 なるとう 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	きほん にち しょく 基本は1日3食バランスよく!!	
28・月	○	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 こんにゃく、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	きほん にち しょく 基本は1日3食バランスよく!!	
29・火	○	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	647 27.4	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	○	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	きほん にち しょく 基本は1日3食バランスよく!!	

- ※ 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)
	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、朝食をとります。

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！