



9月分予定献立表（中学校）



令和8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 (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・火	○	白飯 味噌けんちん汁 いかのチーズ焼き ひじきの炒り煮	牛乳、鶏肉、豆腐 いか、チーズ、ひじき 竹輪、大豆	米、米油、こんにゃく 里芋、上白糖	大根、人参、ごぼう、長ねぎ いんげん	751 37.5	今月の献立より 9日 行事食「重陽の節句」 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。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊の花びらをお酒を飲んで、無病息災を願う行事です。菊は昔から薬草として使われ、寿命を延ばす力があるとされて親しまれてきました。給食では、「菊の花入りおひたし」を作ります。 	
2・水	○	カレーライス 小松菜とコーンのソテー 手作りぶどうゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉 粉寒天	米、米油、じゃが芋 小麦粉、上白糖	人参、玉ねぎ、りんご しょうが、にんにく、小松菜 キャベツ、コーン ぶどうジュース	801 27.2		
3・木	○	まいたけと豚肉のご飯 すいとん サワラのごま味噌焼き 大豆入り野菜炒め	牛乳、豚肉、鶏肉 油揚げ、豆腐 サワラ(魚)、ベーコン 大豆	米、麦、米油、三温糖 すいとん、でん粉 ごま、上白糖	ごぼう、人参、まいたけ なめこ、大根、長ねぎ キャベツ、小松菜	837 39.3		
4・金	○	白飯 味噌汁 手作りメンチカツ(ソース) 三色サラダ(減塩和風ドレ)	牛乳、油揚げ、豚肉 卵	米、パン粉、小麦粉 米油	大根、人参、玉ねぎ キャベツ、黄パプリカ	827 31.1	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。十五夜に見る月は「中秋の名月」と言われ、一年で一番きれいな月とも言われています。また、この時期には里芋が多く収穫されることから、「芋名月」とも呼ばれています。この日の給食の「手作りお月見ハンバーグ」には、満月に見立てたうずらの卵が中に入っています! 	
7・月	○	ハヤシライス カラフルソテー 梨	牛乳、豚肉、ベーコン	米、米油、小麦粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 赤パプリカ、チンゲン菜 エリンギ、キャベツ、コーン 梨	789 25.7		
8・火	○	コーンピラフ ラビオリスープ オムレツのトマトソース 粉ふき芋	牛乳、鶏肉、豚肉 飾りかまぼこ プレーンオムレツ	米、米油、ラビオリ 上白糖、じゃが芋	玉ねぎ、赤パプリカ、コーン 人参、キャベツ、小松菜 パセリ	759 31.1	季節の食材を使った献立 7日 梨 さわやかな甘さ、みずみずしくてシャリシャリとした独特な食感が梨の魅力です! 9日 サンマの蒲焼き サンマは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋の味覚を代表する魚です。まだまだ暑い日が続きますが、おいしいサンマで秋の気配を感じてみてください。 28日 巨峰 巨峰はブドウの代表的な品種として多くの人に親しまれています。巨峰という名前は、育成地から見える富士山にちなんで名づけられたそうです。 29日 カツオの角煮 9月から10月にかけて三陸沖から房総半島に南下してくる「戻りカツオ」は、太平洋のプランクトンや小魚をたっぷり食べているので脂がのって濃厚な味わいです。	
9・水	○	白飯 味噌汁 サンマの蒲焼き 菊の花入りおひたし(しょうゆ)	牛乳、わかめ、豆腐 油揚げ、サンマ(魚)	米、小麦粉、でん粉 米油、上白糖	とうがん、しょうが、小松菜 もやし、白菜、きく	843 32.2		
10・木	○	マーボー豆腐丼 ホタテと青大豆の炒め物 手作り杏仁豆腐	牛乳、豚肉、豆腐 ほたて、青大豆 粉寒天、加糖練乳	米、米油、上白糖 ごま油、でん粉 三温糖	人参、たけのこ、にら、しいたけ 長ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、青ピーマン、赤パプリカ きくらげ、パイン、みかん、黄桃	852 34.9	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♪ 2日 手作りぶどうゼリー 4日 手作りメンチカツ 10日 手作り杏仁豆腐 25日 手作りお月見ハンバーグ 	
11・金	○	セルフフライフィッシュサンド ニョッキのクリーム煮 グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)	牛乳、サバ(魚)、鶏肉 チーズ、生クリーム	パン、小麦粉、でん粉 米油、ニョッキ バター	しょうが、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、キャベツ きゅうり	845 37.2		
14・月	○	白飯 だまこ餅汁 ホッケの一夜干し焼き 切り干し大根の煮付け	牛乳、鶏肉 ホッケ(魚)、昆布 油揚げ	米、だまこ餅、米油 こんにゃく、上白糖 ごま	大根、人参、ごぼう まいたけ、しめじ、長ねぎ 切干大根、小松菜	757 33.6	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♪ 2日 手作りぶどうゼリー 4日 手作りメンチカツ 10日 手作り杏仁豆腐 25日 手作りお月見ハンバーグ 	
15・火	○	豚すき丼 青菜とエリンギのソテー フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、いか ベーコン、ヨーグルト	米、麦、米油 しらたき、三温糖 上白糖	しょうが、人参、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう、小松菜 コーン、エリンギ、りんご 夏みかん、パイン	778 30.2		



(042-516-9020)

令和8年度

日・曜	牛乳	献立	名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
16・水	○	味噌ラーメン ゆで卵の甘辛煮 チャーシューポテト		牛乳, 豚肉, 卵 焼き豚	中華めん, ごま油 ごま, 中ザラ糖, 米油 じゃが芋	もやし, 長ねぎ, コーン 人参, きくらげ, キャベツ しょうが, にんにく	754 35.5
17・木	○	白飯 ポークシチュー サケの香草パン粉焼き ほうれん草サラダ(柑橘ドレ)		牛乳, 豚肉 生クリーム, サケ(魚) チーズ	米, 米油, じゃが芋 バター, 小麦粉 オリーブ油, パン粉	玉ねぎ, 人参, しょうが にんにく, パセリ ほうれん草, もやし	801 35.4
18・金	○	白飯 なめこ汁 鶏肉の竜田揚げ(2個) 海藻サラダ(貝だくさん玉ねぎドレ)		牛乳, 豆腐, 鶏肉 海藻ミックス	米, でん粉, 米油 ごま	なめこ, 長ねぎ, 白菜 しょうが, 大根, コーン	753 34.8
24・木	○	白飯 肉じゃがが煮 キビナゴのから揚げ 煮びたし		牛乳, 豚肉 キビナゴ(魚), 油揚げ	米, 米油, じゃが芋 こんにゃく, 三温糖 小麦粉, 上白糖	玉ねぎ, 人参, いんげん しょうが, 白菜, ほうれん草	794 32.4
25・金	飲むヨーグルト	白飯 味噌汁 手作りお月見ハンバーグ コーンサラダ(和風ドレ)	行事食 「十五夜」	飲むヨーグルト わかめ, 豆腐, 豚肉 卵, 牛乳, うずら卵	米, 米油, パン粉 上白糖	もやし, 玉ねぎ, しょうが コーン, キャベツ, きゅうり	787 33.2
28・月	○	キャロットライスシーフードクリームソース ビーンズサラダ(クリーミーごまだレ) 巨峰(3個)		牛乳, えび, いか ほたて, 生クリーム チーズ, 大豆	米, オリーブ油, 米油 小麦粉, バター	人参, 玉ねぎ, しめじ, 枝豆 コーン, もやし, きゅうり 巨峰	820 32.9
29・火	○	白飯 呉汁 カツオの角煮 いり豆腐		牛乳, 豚肉, 大豆 秋カツオ(魚), 豆腐 鶏肉, 卵	米, 米油, じゃが芋 こんにゃく, 上白糖 三温糖	しょうが, ごぼう, 人参 大根, 長ねぎ, 玉ねぎ しいたけ, いんげん	753 42.5
30・水	○	中華丼 じゃが芋と野菜のオイスター炒め フルーツポンチ		牛乳, 豚肉, えび いか, うずら卵 焼き豚, 粉寒天	米, 麦, 米油, ごま油 でん粉, じゃが芋 上白糖	しょうが, 長ねぎ, 白菜, 人参 たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ 絹さや, いんげん, もやし みかん, パイン, 黄桃	775 29.0

9月の給食目標

生活のリズムを取り戻そう！

夏休みも終わり、学校生活が再開します。長い休めで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。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。

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みましょう。

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、朝食をとみましょう。

- ※ **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)
	793	33.4

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	第一中学校
第3位	第五中学校

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しましょう！

次回は、11月16日（月）～20日（金）です！



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

[illegible]