

今月の給食目標
係の仕事をきちんとしよう

令和8年 9月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
2 水	9/1 防災の日	和風カレー 枝豆サラダ パイン豆乳寒天	○	牛乳、豚肉、油揚げ、けずり、だし昆布、 粉寒天、調製豆乳	アルファ化米、油、砂糖、でんぶん	にんにく、生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、 ねぎ、枝豆、キャベツ、きゅうり、水菜、 ホールコーン、パイン缶
3 木		たこめし じゃがいもの磯揚げ けんちん汁 ぶどう	○	牛乳、だし昆布、たこ、青のり、豚モモ肉、 絹ごし豆腐、油揚げ、けずり	米、系こんにゃく、じゃがいも、油、 こんにゃく	人参、万能ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ、 ぶどう
4 金	世界の料理 「タイ」 	カオマンガイ タイ風サラダ 春雨スープ	○	牛乳、鶏モモ肉、赤味噌、ロースハム、 木綿豆腐	米、砂糖、油、グラニュー糖、春雨、ごま油	生姜、にんにく、ねぎ、きゅうり、もやし、 人参、水菜、とうがらし、ライム、小松菜
7 月		きのこの和風パゲティ ハニーサラダ 小松菜のしっとりスコーン	○	牛乳、ベーコン、豚肉、刻みのり、豆乳、 豆乳クリーム	スパゲッティ、じゃがいも、はちみつ、 小麦粉、油、砂糖	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、きゅうり、 ぶなしめじ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、 もやし、小松菜
8 火		ごはん じゃがいもと鶏肉のねぎ塩炒め 中華海藻サラダ ニラとえのきの中華スープ	○	牛乳、鶏肉、わかめ(乾燥)、絹ごし豆腐、 けずり	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油、白ごま	玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、人参、キャベツ、 もやし、えのきたけ、生しいたけ、ニラ
9 水	重陽の節句 	鮭のまぜ寿司 野菜のみそえ 菊の花のすまし汁 ぶどう	○	牛乳、鮭、刻みのり、わかめ(乾燥)、 白味噌、鶏肉、絹ごし豆腐	米、砂糖、油	絹さや、キャベツ、もやし、人参、 えのきたけ、小松菜、菊の花、ぶどう
10 木		手作りぶどうパン チキンのみそクリーム煮 イタリアンサラダ	○	牛乳、鶏モモ肉、白味噌、生クリーム	強力粉、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、 バター、オリーブ油	レーズン、人参、玉葱、セロリ、白菜、 ぶなしめじ、小松菜、キャベツ、もやし、 にんにく、レモン
11 金		麻婆豆腐丼 切り干し大根の中華サラダ あんこ春巻き	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、あずき	米、油、砂糖、ごま油、でんぶん、小麦粉、 春巻きの皮	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、 ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、 切り干し大根
14 月		しょうゆラーメン ししゃものごまフライ 中華海藻サラダ	○	牛乳、豚ばら肉、ししゃも、わかめ(乾燥)	蒸し中華めん、小麦粉、生パン粉、乾パン 粉、白ごま、黒ごま、ごま油、砂糖、油	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ねぎ、 もやし
15 火	ひじきの日 	豆入りひじきご飯 鯖の塩焼き 小松菜の和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳、鶏モモ肉、干ひじき、大豆、鯖、 わかめ(乾燥)、赤味噌、白味噌、けずり	米、油、砂糖、じゃがいも	人参、小松菜、もやし、玉葱
16 水		ミルクパン 茄子(なす)のミートチーズ焼き ごぼうチップサラダ ポテトときのこのスープ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、ピザチーズ、 鶏肉、絹ごし豆腐	ミルクパン、油、砂糖、はちみつ、 じゃがいも	なす、玉葱、にんにく、パセリ、ごぼう、 もやし、きゅうり、キャベツ、人参、 生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ
17 木		五目チャーハン 棒餃子 オクラのねばねばサラダ	○	牛乳、豚挽肉、豚挽肉	米、油、春雨、山芋、ごま油、でんぶん、 餃子の皮、砂糖	にんにく、ねぎ、ホールコーン、ニラ、 チンゲン菜、生姜、白菜、オクラ、人参、 もやし、きゅうり
18 金		さんまのかばやき丼 具だくさんみそ汁 ぶどう	○	牛乳、さんま、油揚げ、赤味噌、白味噌、 けずり	米、でんぶん、油、砂糖	生姜、ごぼう、人参、大根、ぶなしめじ、 ねぎ、ほうれんそう、ぶどう
24 木		カレーピラフ 鰯のガーリックパン粉焼き ABCマカロニ豆乳スープ	○	牛乳、豚挽肉、あじ、鶏肉、調製豆乳	米、オリーブ油、油、乾パン粉、 じゃがいも、ABCマカロニ	玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、 グリーンピース、ホールコーン
25 金	中秋の名月 (十五夜)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜と油揚げの煮浸し お月見団子	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ	米、油、こんにゃく、砂糖、白玉団子、 でんぶん	生姜、ねぎ、人参、大根、小松菜、もやし
28 月	たてわり給食	ジャージャー麺 油淋鶏(ユウリンチー) ニラときゅうりのナムル	ジョア	ジョア(ブレン)、豚挽肉、刻み大豆、 赤味噌、鶏モモ肉	蒸し中華めん、ごま油、砂糖、でんぶん、 油、白ごま	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ、 干し椎茸、ねぎ、もやし、ニラ、きゅうり
29 火		ごはん かつおふりかけ 肉じゃが 大豆と小魚のカリカリ揚げ	○	牛乳、粉かつお、豚ばら肉、けずり、大豆	米、砂糖、白ごま、じゃがいも、しらたき、 でんぶん、油	生姜、人参、玉葱、いんげん
30 水		回鍋肉丼(ホイコーローどん) チンゲン菜のスープ 梨	○	牛乳、豚ばら肉、生揚げ、赤味噌、鶏肉、 絹ごし豆腐、けずり	米、油、でんぶん	にんにく、生姜、キャベツ、ピーマン、 干し椎茸、ねぎ、もやし、チンゲン菜、梨

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※今月の平均栄養量 エネルギー614kcal、たんぱく質25.5g、脂質21.4g、食塩相当量2.1g

「もしも」のときの食を考えよう



ふ ろう ちよう じゅ ねが ちよう よう せつ く

不老長寿を願う 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(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

きくよう ち 菊料理

きく 菊

きく 菊花酒