



9月 献立表



★赤字★で表記している献立は、七夕のリクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです。

令和8年9月1日
調布市立杉森小学校

日 に ち	お 知 ら せ	牛 乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える		
2	給食開始 2学期 (水)		梅茶漬け・梨 竹輪の磯辺揚げ&カレー揚げ みそドレサラダ	ちりめんじゃこ、だし昆布、 削り節、刻みのり 焼き竹輪、青のり 白みそ	米、ぶぶあられ 小麦粉 砂糖、油	刻みかりかり梅、糸みつば ・ 梨 小松菜、キャベツ、大根、にんじん	533 Kcal 21.3 g 15.3 g 2.9 g	今日から2学期の給食が始まります！ まだまだ暑い白が続きそうなので、 サッパリしたお茶漬けにしました☆
3			☆2色揚げパン☆ 秋野菜のポトフ ぶどうゼリー	きな粉 ソーセージ、ベーコン、鶏肉、 鶏がら アガー	コッペパン、砂糖、油 さつま芋 砂糖	にんじん、玉ねぎ、蓮根、ぶなしめじ、 キャベツ、かぶ、セロリー ぶどうジュース	816 Kcal 17.7 g 17.8 g 1.8 g	2色揚げパンは、七夕のリクエストス ターを見つけた2年1組、3年2組、3 年3組、4年2組からのリクエスト！
4	（6日） 黒の日 (金)		黒米入り麻婆ナス丼 ひじき入り中華サラダ 黒ごま団子	豚挽き肉、鶏がら、みそ(赤・白) 干しひじき こしあん	米、黒米、ごま油、砂糖、でんぶん 砂糖、ごま油 白玉粉、上新粉、砂糖、ラード、 ごま(練り・白・黒)、油	にんにく、生姜、ねぎ、パプリカ(赤・黄)、 なす、たけのこ、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり	623 Kcal 20.9 g 20.1 g 1.7 g	9月6日は、語呂合わせから「黒の 日」。そこで、健康に良いといわれる 黒い食べ物を集めました！探してね！
7			枝豆とコーンのピラフ ホキのカレームニエル・イタリアンサラダ 野菜スープ	ロースハム ホキ ベーコン、鶏がら	米、オリーブオイル 小麦粉、バター、オリーブオイル、 ホールコーン 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、 ほうれん草	にんにく、玉ねぎ、むき枝豆、ホールコーン、 マッシュルーム キャベツ、にんじん、ブロッコリー、 ホールコーン 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、 ほうれん草	531 Kcal 25.5 g 18.0 g 2.4 g	ホキは白身魚の中でも味が良いと言わ れ、煮ても焼いても身が固くならない ので、外食業界で重宝されています。
8			ごはん・☆油淋鶏☆ パンパンシーサラダ わかめスープ	鶏肉 鶏ささみ わかめ、絹ごし豆腐、鶏がら	米・でんぶん、油、砂糖 すりごま、砂糖、ごま油 ごま油、でんぶん	生姜、にんにく、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、生姜 チンゲン菜	530 Kcal 23.6 g 17.9 g 2.4 g	七夕のリクエストスターを見つけた1 年1組と5年1組から「唐揚げ」とリク エストがあり、中華料理の油淋鶏に♪
9	重陽の 節句 (水)		栗ご飯・真珠煮し 菊花入り野菜のわさび醤油あえ 秋なすのみそ汁	豚挽き肉、鶏挽き肉 油揚げ、みそ(赤・白)、削り節	米、むき栗 ・ でんぶん、もち米	玉ねぎ、干し椎茸、生姜 小松菜、にんじん、キャベツ、菊の花 なす、ほうれん草、ねぎ	590 Kcal 25.7 g 18.0 g 2.2 g	重陽の節句には、栗ご飯、秋ナス、菊 の花を食べ、長寿や豊作を願います。 給食も、この3つを使った献立です！
10			鮭のトマトクリームスパゲッティ フレンチサラダ 冷凍みかん	鮭、鶏がら、生クリーム	スパゲッティ、オリーブオイル、 油、バター、小麦粉 油、砂糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ブロッコリー、ホールトマト キャベツ、にんじん、きゅうり 冷凍みかん	549 Kcal 22.7 g 17.8 g 2.0 g	暑い日に食べたい「冷凍みかん」。 この日の最高気温は何℃になるでしょ うか…。せめて、晴れますように！
11			じゃこ入りわかめごはん チャプチェ 担々スープ	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ 豚挽き肉 豚肉、絹ごし豆腐、鶏がら	米 韓国春雨、砂糖、ごま油 ごま油、練りごま、すりごま	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、なす、ねぎ、 生姜、にんにく ただのこ、もやし、にら、生姜、にんにく、ねぎ	564 Kcal 21.2 g 19.0 g 1.1 g	「チャプチェ」は「韓国風春雨炒め」 です。使う春雨は、さつま芋から作ら れ、普段使う春雨よりも太めです。
15			カレーうどん 五色あえ 抹茶カステラ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、 削り節、だし昆布 卵、豆乳、甘納豆	うどん、油、でんぶん、砂糖 砂糖 グラニュー糖、三温糖、油、 はちみつ、強力粉、小麦粉	生姜、玉ねぎ、にんじん、小松菜、ねぎ 小松菜、大根、にんじん、もやし、豆苗、ホール コーン	556 Kcal 23.1 g 18.0 g 2.1 g	去年、4年生(現5年生)に「人生最 後に食べたいくらい美味し」と言っ てもらったカステラを抹茶味に！
16			ガーリックライス・海藻サラダ 豆腐ハンバーグマッシュルームソース ABCスープ	海藻ミックス 豚挽き肉、鶏挽き肉、絞豆腐 ベーコン、白いんげん豆、鶏がら	米、オリーブオイル・ごま油、 砂糖 砂糖 オリーブオイル、マカロニ、 じゃが芋	にんにく・にんじん、キャベツ、もやし 玉ねぎ、マッシュルーム にんにく、セロリー、むき枝豆、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	551 Kcal 23.5 g 19.9 g 2.8 g	豆腐ハンバーグとABCスープは、七 夕のリクエストスターではありませ んが、給食メモからのリクエストです！
17			ソース焼きそば サンラータン ぶどう	豚肉、青のり 豚ばら肉、木綿豆腐、鶏がら	蒸し中華麺、ごま油 ごま油、でんぶん	生姜、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、に ら、ねぎ にんじん、にら、ねぎ、えのき茸、チンゲン菜 ぶどう	512 Kcal 21.8 g 20.9 g 2.8 g	ぶどうが美味しい季節！巨峰の予定で すが、八百屋さんの目利きで、シャイ ンマスカットになるかもしれません。
18	（食育の 日） (金)		木島平村産のごはん・野菜の海苔あえ チキンチキンごぼう すまし汁	刻みのり 鶏肉 かまぼこ、削り節、だし昆布	木島平村産の米 でんぶん、油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜 生姜、ごぼう、にんじん、むき枝豆 ねぎ、たけのこ、かぶ、えのき茸、ほうれん草	552 Kcal 22.7 g 17.0 g 2.4 g	今さらなお知らせですが、毎月19日 の「食育の日」前後は、姉妹都市「木 島平村産」のお米を使っています。
24	（中秋の 日名月） (木)		ボークハヤシライス 和風ドレッシングサラダ 月見パイ	豚肉、鶏がら	米、押し麦、油、小麦粉、 乳不使用マーガリン 油、砂糖 さつま芋、砂糖、トック、小麦 粉、餃子の皮、油	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、ホールトマト キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ホールコーン	790 Kcal 22.2 g 20.4 g 2.0 g	「中秋の名月」は、1年の中で最も月 が明るく綺麗に見えるとされます が、必ずしも満月ではないそうです。
25	秋のお 彼岸 (金)		ジャンボおはぎ きびなごの甘辛揚げ・お浸し 田舎汁	あずき、きな粉 きびなご・おかか 油揚げ、みそ(赤・白)、いりこ、 だし昆布	アルファ化米、砂糖 でんぶん、油、ざらめ 糸こんにゃく	生姜・小松菜、キャベツ、にんじん 大根、白菜、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	549 Kcal 25.3 g 15.8 g 2.0 g	暑さ寒さも彼岸まで。この頃には涼し くなるか…？「ジャンボおはぎ」の中 は「あんこ」、外は「きな粉」です。
28	ブッ クメ ニュー ン イ チ (月)		□「インドネシア」今月は、図書室にある「世界の料理いただきまーす。」という本に出てくる料理をアレンジしました！ ナシゴレン(インドネシア風チャーハン) ガドガド(厚揚げサラダごまドレッシング) ソト・アヤム(鶏肉のスープ)	鶏挽き肉、卵 生揚げ 鶏肉、鶏がら	米、油 油、砂糖、練りごま 油、砂糖、ピーフン	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、トマトピューレ きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん にんにく、キャベツ、ねぎ、クラッシュトマト	524 Kcal 21.6 g 17.6 g 2.4 g	「ガドガド」は、本来、ピーナッツ ペーストを使うのですが、調布市では 給食で使用できないため、練りごまを 使います。そしたら、アレルギー対応 が多くなりましたが頑張ります！！
29			お揚げのチャーハン キムチ入りナムル ハムとレタスの中華スープ	豚挽き、油揚げ ロースハム、生わかめ、 絹ごし豆腐、鶏がら	米、ごま油 ごま油、ごま ごま油	にんじん、ねぎ、たけのこ、むき枝豆 小松菜、もやし、にんじん、キムチ にんじん、レタス	523 Kcal 22.1 g 20.9 g 2.4 g	チャーハンに使う油揚げは、オープン でこんがりサクサクに焼いてからご飯 と混ぜることで、香ばしくなります。
30	日本 味め ぐり (水)		青森県 本州最北端に位置する青森県。青函トンネルの先にある函館のイカも有名ですが、イカの漁獲量・消費量1位は青森県！ ごはん・イカメンチ ねりこみ けの汁	いかすり身、いかあられ切り、 鶏挽き肉 金時豆 大豆、高野豆腐、油揚げ、みそ(赤・ 白)、いりこ、削り節、だし昆布	小麦粉、油 糸こんにゃく、さつま芋、 砂糖、でんぶん 大豆、高野豆腐、油揚げ、みそ(赤・ 白)、いりこ、削り節、だし昆布	玉ねぎ、キャベツ 干し椎茸、にんじん わらび、ぜんまい、大根、にんじん、小松菜、 ねぎ	560 Kcal 25.6 g 14.4 g 2.5 g	ここでクイズです。「日本で一番北 にある県はどこでしょう？」 正解は…北海道ではなく「青森県」！ 甘みがあるイカを使ってメンチカツを 作ります！

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき茸、ぶなしめじ 地場野菜：今月の使用はありません
□はブックメニューの日です。今月は『世界の料理いただきまーす。』（著/絵：尾崎 曜子）にちなんで献立です。