



9月給食献立予定表



令和8年度

にしみたか学園三鷹市立第二中学校

| 日  | 曜 | 献立名                                                    | 牛乳 | 材料名                    |                         |                                       |                                                                  |                                             |                | エネルギー | たんぱく質 | ひとこと<br>メモ                                                            |
|----|---|--------------------------------------------------------|----|------------------------|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |   |                                                        |    | 主にからだの組織をつくる（赤）        |                         | からだの調子を整える（緑）                         |                                                                  | 主にエネルギーになる（黄）                               |                |       |       |                                                                       |
|    |   |                                                        |    | 1群                     | 2群                      | 3群                                    | 4群                                                               | 5群                                          | 6群             | kcal  | g     |                                                                       |
| 1  | 火 | 麦ご飯<br>魚の香味焼き<br>三色漬け<br>厚揚げの五目煮                       | ○  | さめ 豚肉 生揚げ              | 牛乳                      | にんじん 小松菜                              | にんにく 大根 きゅうり<br>しょうが だけのこ<br>干し椎茸 白菜                             | 七分つき米 米粒麦<br>三温糖 でんぷん                       | 油 ごま油          | 757   | 28.8  | 三色漬けは、にんじん、きゅうり、大根を使った3色の彩りよい浅漬けです。                                   |
| 2  | 水 | ソース焼きそば<br>じゃがちゃん<br>フルーツ寒天ヨーグルト                       | ○  | 豚肉 いか 豆乳               | 牛乳<br>寒天シロップ漬け<br>ヨーグルト | にんじん にら                               | 干し椎茸 玉葱 ねぎ<br>緑豆もやし キャベツ<br>黄桃缶 みかん缶<br>りんご缶                     | 中華麺 じゃがいも<br>小麦粉 三温糖                        | 油 ごま油<br>揚げ油   | 748   | 27.0  | 給食のソース焼きそばにはキャベツ、玉葱、ねぎ、もやしなど、野菜がたっぷり入ります。                             |
| 3  | 木 | きのこのマヨピラフ<br>洋風厚焼き卵<br>ポトフ                             | ○  | 鶏肉 ハム 卵 豚肉             | 牛乳 チーズ                  | にんじん パセリ<br>赤ピーマン<br>西洋かぼちゃ<br>さやいんげん | 玉葱 コーン しめじ<br>セロリー にんにく かぶ<br>キャベツ                               | 七分つき米 米粒麦<br>じゃがいも                          | 油 バター          | 765   | 32.5  | 人工栽培で年中出回っているしめじですが、天然ものは9月から11月頃が旬となります。                             |
| 4  | 金 | 玄米ご飯<br>鯉と芋と大豆の揚げ煮<br>きゅうりの一味中華漬け<br>豆腐と野菜のすまし汁        | ○  | 大豆 かつお 豆腐              | 牛乳                      | にんじん 小松菜                              | しょうが きゅうり<br>干し椎茸 白菜 ねぎ                                          | 七分つき米 玄米<br>じゃがいも<br>でんぷん 三温糖               | 揚げ油 ごま油        | 750   | 31.7  | 玄米は、白米よりビタミンB1、鉄などの栄養素が豊富です。                                          |
| 7  | 月 | 麦ご飯・のりの佃煮<br>親子蒸し<br>どさんこ汁                             | ○  | 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉<br>豆腐 さけ   | 牛乳 のり ひじき<br>わかめ        | にんじん 葉ねぎ<br>さやいんげん                    | 玉葱 干し椎茸 大根<br>コーン ねぎ                                             | 七分つき米 米粒麦<br>三温糖 じゃがいも                      | バター            | 747   | 36.6  | どさんこ汁は、北海道の特産品を具沢山に使い、味噌とバターで風味豊かに仕上げた、学校給食でも人気の具沢山味噌汁です。             |
| 8  | 火 | しらすトースト<br>ビーンズチャウダー<br>海藻サラダ<br>ツナドレッシング              | ○  | ベーコン 鶏肉<br>緑大豆 ツナ      | 牛乳 しらす チーズ<br>生クリーム 海藻  | にんじん パセリ                              | 玉葱 にんにく セロリー<br>コーン キャベツ<br>緑豆もやし きゅうり                           | 無塩食パン<br>じゃがいも 小麦粉<br>三温糖                   | 油 バター          | 753   | 33.1  | しらす自体に味がしっかりあるので、この日は食塩不使用の無塩パンでトーストを作ります。                            |
| 9  | 水 | ご飯<br>ししゃもの二色揚げ<br>小松菜のおかか和え<br>肉じゃがが煮                 | ○  | かつお節 豚肉<br>生揚げ         | 牛乳 ししゃも<br>あおのり         | にんじん 小松菜<br>さやいんげん                    | 緑豆もやし しょうが<br>玉葱                                                 | 七分つき米 小麦粉<br>三温糖 しらたき<br>じゃがいも              | 揚げ油 油          | 770   | 30.3  | 江戸時代以降に東京の小松川地区で栽培され、その地名から「小松菜」の名前がついたといわれています。                      |
| 10 | 木 | 定期考査（給食なし）                                             |    |                        |                         |                                       |                                                                  |                                             |                |       |       |                                                                       |
| 11 | 金 | カレーピラフ<br>鶏肉のコーン焼き<br>野菜ソテー<br>マカロニと野菜のスープ             | ○  | ウィンナー 鶏肉<br>ベーコン 豚肉    | 牛乳                      | ピーマン パセリ<br>赤ピーマン<br>にんじん 小松菜         | 玉葱 マッシュルーム<br>コーン クリームコーン<br>緑豆もやし キャベツ<br>白菜 セロリー               | 七分つき米 米粒麦<br>パン粉 マカロニ                       | 油              | 768   | 31.0  | 鶏肉にクリームコーンでつくった具をのせて焼きます。二中で初めて作ります。                                  |
| 14 | 月 | きびご飯<br>魚の玉ねぎソースがけ<br>もやしとコーンのお浸し<br>鶏肉のすき焼き風          | ○  | ミナミカゴカマス<br>鶏肉 豆腐 かまぼこ | 牛乳                      | にんじん 葉ねぎ                              | にんにく しょうが 玉葱<br>緑豆もやし きゅうり<br>コーン えのきたけ 白菜<br>ねぎ                 | 七分つき米 米粒麦<br>きび でんぷん<br>三温糖 しらたき            | 揚げ油 油          | 781   | 37.0  | たまねぎソースの玉ねぎは三鷹産を使う予定です。                                               |
| 15 | 火 | チャーハン<br>切干し入り卵焼き<br>中華風豆乳スープ                          | ○  | 豚肉 卵 鶏肉<br>かまぼこ 豆乳     | 牛乳                      | にんじん 葉ねぎ<br>赤ピーマン<br>チンゲンツアイ          | にんにく しょうが<br>だけのこ 干し椎茸 ねぎ<br>切干大根 白菜 玉葱<br>コーン しめじ               | 三温糖 七分つき米<br>米粉                             | ごま油 油          | 749   | 35.4  | 豆乳は牛乳と比較し、ビタミンEや鉄分が豊富です。牛乳よりもあっさりとした仕上がります。                           |
| 16 | 水 | フィットチーネのクリームソース<br>ココア蒸しパン<br>キャベツのサラダ<br>洋食屋さんのドレッシング | ○  | ベーコン 鶏肉 さけ<br>豆乳       | 牛乳 チーズ<br>生クリーム         | にんじん<br>ほうれん草                         | にんにく 玉葱 コーン<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり 大根                           | 小麦粉<br>フィットチーネ<br>三温糖                       | 油 バター          | 758   | 29.7  | フィットチーネとは、イタリアのパスタの一種で、平打ちの麺が特徴です。                                    |
| 17 | 木 | わかめご飯<br>魚の幽庵焼き<br>ごま和え<br>かぼちゃのけんちん汁                  | ○  | さば 鶏肉 油揚げ<br>豆腐        | 牛乳<br>わかめご飯の素           | 小松菜 にんじん<br>西洋かぼちゃ<br>葉ねぎ             | ゆず キャベツ ごぼう<br>大根 ねぎ                                             | 七分つき米 米粒麦<br>三温糖 こんにゃく                      | 油 白ごま          | 751   | 35.2  | 幽庵焼きとは、醤油やみりん、酒、柑橘類の果汁で作られる「幽庵地（ゆうあんじ）」というタレに漬けてから焼く料理です。             |
| 18 | 金 | ターメリックライス<br>ポジョ アルペハド<br>きびなごサラダ・玉葱ドレッシング<br>りんご      | ○  | 鶏肉                     | 牛乳 きびなご                 | にんじん トマト                              | にんにく セロリー 玉葱<br>コーン グリンピース<br>緑豆もやし キャベツ<br>きゅうり りんご             | 七分つき米 米粒麦<br>じゃがいも<br>でんぷん 三温糖              | オリーブ油<br>揚げ油 油 | 754   | 29.1  | ポジョ・アルペハドはチリの家庭料理です。ポジョ＝鶏肉、アルペハド＝グリーンピース入りという意味があります。詳細は給食日よりをご覧ください。 |
| 24 | 木 | 和風ビビンバ<br>春雨サラダ<br>トック                                 | ○  | 豚肉 豚レバー ハム<br>卵        | 牛乳                      | にら しそ葉<br>にんじん<br>チンゲンツアイ             | にんにく しょうが<br>ごぼう だいずもやし<br>キムチ漬け たくあん<br>キャベツ きゅうり<br>干し椎茸 白菜 ねぎ | 七分つき米 米粒麦<br>三温糖 トック<br>緑豆はるさめ              | 油 ごま油<br>白ごま   | 747   | 32.0  | ごぼうや、しそ、たくあんを具に入れた和風のビビンバです。                                          |
| 25 | 金 | 五目うどん<br>天ぷら（いか・ちくわ）<br>野菜のピリリ漬け<br>月見団子               | ○  | 鶏肉 油揚げ いか<br>ちくわ       | 牛乳                      | にんじん 小松菜                              | 白菜 ねぎ 大根<br>きゅうり                                                 | うどん 小麦粉<br>三温糖 でんぷん<br>白玉                   | 揚げ油 ごま油        | 747   | 33.1  | 十五夜献立です。みたらしのタレをつくり、白玉団子を使って、月見団子を作ります。                               |
| 26 | 土 | 高野豆腐のそぼろ丼<br>さつま芋のみそ汁<br>梨                             | ○  | 鶏肉 凍り豆腐 豚肉<br>油揚げ 豆腐   | 牛乳                      | にんじん 小松菜<br>さやいんげん                    | しょうが 玉葱 干し椎茸<br>ごぼう 大根 ねぎ 梨                                      | 七分つき米 米粒麦<br>三温糖 さつまいも                      | 油              | 751   | 30.2  | 高野豆腐は豆腐を凍らせ、低温で熟成させた後に乾燥させた保存食です。植物性たんぱく質が濃縮された栄養満点の食材です。             |
| 28 | 月 | 振替休業日                                                  |    |                        |                         |                                       |                                                                  |                                             |                |       |       |                                                                       |
| 29 | 火 | ガーリックバターフランス<br>チキンビーンズ<br>マカロニサラダ<br>ハムドレッシング         | ○  | ベーコン 鶏肉 大豆<br>ハム       | 牛乳                      | パセリ にんじん<br>トマト                       | にんにく 玉葱 セロリー<br>きゅうり キャベツ<br>コーン                                 | ソフトフランスパン<br>じゃがいも 三温糖<br>マカロニ              | バター 油<br>ごま油   | 748   | 32.3  | 大豆はタンパク質を30%以上も含む高タンパク食品のため、「畑の肉」といわれています。                            |
| 30 | 水 | さんまご飯<br>和風サラダ<br>豚汁<br>巨峰                             | ○  | さんま 豚肉 豆腐              | 牛乳 わかめ                  | にんじん                                  | しょうが キャベツ<br>きゅうり 玉葱 ごぼう<br>大根 ねぎ 巨峰                             | 七分つき米 米粒麦<br>でんぷん 三温糖<br>水あめ こんにゃく<br>じゃがいも | 揚げ油 油          | 754   | 27.6  | 秋刀魚の季節です。短冊の秋刀魚をご飯に混ぜたさんまご飯を作ります。さんまはDHAやEPA、ビタミンDなどが豊富です。            |

※入荷状況等により、食材料や献立を変更する場合があります。

※サラダはすべて加熱してあります。

●三鷹産農産物使用予定：小松菜、玉葱、にんにく、ねぎ、じゃがいも、葉ねぎ、ピーマン