

令和8年度9月献立表



国分寺市立中学校			国分寺市教育委員会									
日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g	
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				調味料等
				肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)			
1	火		ごはん					米			933	32.8
		乳	カレー	豚肉	牛乳	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆ		
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	油	天塩、こしょう、酒		
			キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	砂糖	ごま油	米酢、塩、しょうゆ		
			福神漬				福神漬					
		乳	牛乳		牛乳							
2	水		わかめごはん		炊き込みわかめ			米			771	35.0
			豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぷん				
			鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが	砂糖、でんぷん	白ごま	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、酒		
			白菜の和え物				白菜、にんにく		ごま油	天塩		
			じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ		
		乳	牛乳		牛乳							
3	木		汁なし担々麺(麺)					冷凍中華麺	ごま油		887	41.6
			汁なし担々麺(具)	豚肉、デンメンジャン、赤みそ		にら	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ	砂糖、でんぷん	ごま油、ねりごま、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、酒		
			大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	大豆	かえり煮干	かぼちゃ		でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、みりん		
			大根のごま和え				だいこん		白ごま	しょうゆ、天塩		
			ミニトマト			ミニトマト						
		乳	牛乳		牛乳							
4	金	乳	ガーリックトースト				にんにく	食パン	バター		825	29.6
		乳	豆腐ポタージュ	ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、クリームコーン	小麦粉	油、バター	天塩、カレー粉		
		卵、乳、りんご	ホキのオーロラソース	ホキ	牛乳		たまねぎ、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、マヨネーズ	天塩、こしょう、ケチャップ、酒		
			小松菜と水菜のサラダ			みずな、小松菜、にんじん	たまねぎ	砂糖	オリーブ油	米酢、天塩、こしょう		
			もやしとえのきのソテー			ちんげん菜	もやし、えのき		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
		乳	牛乳		牛乳							
7	月		スパゲッティ					スパゲティ	オリーブ油	天塩	800	36.8
			和風きのこソース	豚肉、花かつお		にんじん、わけぎ	にんにく、たまねぎ、本しめじ、えのき、エリンギ	でんぷん	オリーブ油	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう		
		乳、レモン	赤魚のレモンしょうゆソース	赤魚			レモン汁、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、バター	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、酒		
			コールスロー				キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	砂糖	油	米酢、天塩、こしょう		
		乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	油、バター	天塩、こしょう		
		乳	牛乳		牛乳							
8	火		麦ごはん					米、押し麦			825	30.9
			呉汁	大豆ミート、油揚げ、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぷん				
			ごぼうチキン	鶏肉		いんげん	ごぼう	でんぷん、砂糖	油、白ごま	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん		
			もやしの和え物			にんじん	もやし			天塩、しょうゆ		
		ぶどう	ぶどう				ぶどう					
		乳	牛乳		牛乳							
9	水		ごはん					米			852	41.2
			キムチ豆腐	豆腐、豚肉		にんじん、にら	キムチ、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	でんぷん	油、ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			鯖のねぎ塩焼き	さわら			しょうが、長ねぎ、にんにく	でんぷん	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、だし汁、酒		
			春雨サラダ				きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、こしょう、天塩、米酢		
			かみかみビーンズ	大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん	油	天塩		
		乳	牛乳		牛乳							
10	木		鶏飯(炊き込みごはん)	鶏肉		にんじん	干しいたけ、しょうが、つぼ漬	米、砂糖	油	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	825	31.1
			鶏飯(だし汁)	鶏肉、花かつお		わけぎ		でんぷん		しょうゆ、天塩		
			がね			にんじん、にら	たまねぎ	さつまいも、小麦粉、でんぷん、砂糖	油	天塩、しょうゆ		
			小松菜のおひたし	油揚げ、粉かつお		小松菜	もやし			しょうゆ、本みりん		
			さつま揚げと野菜の煮物	さつま揚げ	にんじん	だいこん	じゃがいも		だし汁、しょうゆ、本みりん、天塩			
		卵	炒り卵(鶏飯用)	卵				砂糖	油	天塩		
11	金	乳	牛乳		牛乳						764	34.6
			ソフトフランスパン					ソフトフランスパン				
			ビーフンスープ	鶏肉、花かつお		にら、ちんげん菜、にんじん	きくらげ、本しめじ	ビーフン、でんぷん		天塩、しょうゆ、酒		
			パインミー(ローストチキン)	鶏肉			にんにく	砂糖	油	しょうゆ、本みりん		
			なます			にんじん	だいこん	砂糖		米酢、天塩		
			豆乳のチェー	小豆、豆乳				さつまいも、砂糖、でんぷん、白玉だんご				
14	月	乳	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳						812	30.5
			ごはん					米				
			ビビンバ(肉)	豚肉、大豆			にんにく、しょうが、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子		
			チヂミ			にら、小松菜、にんじん	にんにく	地粉、上新粉、砂糖、でんぷん	油、ごま油	酒、しょうゆ、米酢		
			ビビンバ(ナムル)			にんじん、ほうれん草	もやし		白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ		
			ピリ辛大根				だいこん	砂糖	ごま油、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子		
	乳	牛乳		牛乳								

令和8年度9月献立表



国分寺市立中学校

国分寺市教育委員会

日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g				
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				調味料等			
				肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)						
15	火		クリームソースピラフ(ピラフ)			パプリカパウダー		米		天塩、酒	772	30.5			
		乳	クリームソースピラフ(クリームソース)	鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉	油、バター	天塩					
		乳	メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ	ピーマン	にんにく、たまねぎ		オリーブ油	酒、天塩、ケチャップ					
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	ホールコーン、もやし		油	天塩、こしょう、しょうゆ					
			ポイルポテト					じゃがいも		天塩					
		乳	牛乳		牛乳										
16	水		鶏肉と根菜のうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油		799	32.7			
			鶏肉と根菜のうどん(汁)	鶏肉、油揚げ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、だいこん、長ねぎ	さといも、でんぷん		本みりん、しょうゆ、天塩、酒					
			ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ちくわ	ししゃも、青のり			地粉、でんぷん	油	天塩					
			さつまいもの甘煮					さつまいも、砂糖		天塩					
			なすとしめじのみそ炒め	鶏肉、赤みそ		なす、長ねぎ、しめじ	砂糖	ごま油	酒						
		乳	牛乳		牛乳										
17	木	乳	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン、砂糖	油	天塩	850	42.1			
		卵、乳、りんご	ポークビーンズ	大豆、豚肉、花かつお	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	ケチャップ、天塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース						
			鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭	粉チーズ	パセリ	クリームコーン	マヨネーズ	こしょう、酒						
			茎わかめのサラダ		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	砂糖	ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、米酢					
			かぶの即席漬				かぶ			天塩、しょうゆ					
		乳	牛乳		牛乳										
18	金		栗ごはん		だし昆布			米、もち米、砂糖	栗、白ごま	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	837	29.9			
			味噌けんちん汁	鶏肉、赤みそ、花かつお	にんじん	だいこん、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃく	じゃがいも、でんぷん	油							
			もち米しゅうまい	豚肉、豆腐		たまねぎ、しょうが	砂糖、でんぷん、もち米	ごま油	しょうゆ、天塩、酒						
			きぬかつぎ	白みそ、赤みそ			さといも、砂糖、でんぷん		本みりん、だし汁、酒						
			お月見だんご				白玉だんご、砂糖、でんぷん		しょうゆ、本みりん						
		乳	牛乳		牛乳										
24	木		雑穀ごはん					米、きび、赤米、押し麦			783	28.5			
			味噌汁	赤みそ、花かつお	にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ	じゃがいも、でんぷん								
			鶏肉の変わり揚げ	鶏肉		にんにく、しょうが	砂糖、小麦粉、でんぷん	ごま油、油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒						
			キャベツとじゃこのソテー		ちりめんじゃこ	もやし、キャベツ		油	天塩、こしょう、しょうゆ						
			大根ときゅうりの生姜和え			だいこん、きゅうり、しょうが			しょうゆ、天塩						
		乳	牛乳		牛乳										
25	金		タンメン(麺)					冷凍中華麺	ごま油		778	31.5			
			タンメン(スープ)	豚肉、花かつお、豚骨、鶏ガラ		にんじん、ちんげん菜	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、長ねぎ	でんぷん	油、ごま油	しょうゆ、天塩、酒					
			お好み揚げ	鶏肉、花かつお	青のり	にんじん	キャベツ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	じゃがいも、小麦粉、でんぷん	油	天塩、だし汁、中濃ソース、酒					
			もやしの中華和え		小松菜	もやし	砂糖	白ごま、ごま油	米酢、天塩、しょうゆ						
		りんご	フルーツ寒天		寒天缶		りんご缶								
		乳	牛乳		牛乳										
28	月		中華おこわ	豚肉、青大豆		にんじん	たけのこ水煮、干しいたけ	米、もち米、砂糖	ごま油	しょうゆ、天塩、だし汁、酒	803	30.8			
			八菜汁	鶏肉、赤みそ、花かつお	にんじん、かぼちゃ	しめじ、かんぴょう、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぷん								
		卵	五目卵焼き	卵、花かつお	ちりめんじゃこ	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、ホールコーン	砂糖	油	天塩、しょうゆ、酒					
			きゅうりナムル	赤みそ			きゅうり	砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、天塩、米酢、本みりん、一味唐辛子					
			スイートポテトフライ					さつまいも	油						
		乳	牛乳		牛乳										
29	火		かきたまうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油		778	36.2			
		卵	かきたまうどん(汁)	鶏肉、卵、かまぼこ、花かつお	にんじん、ほうれん草	干しいたけ、長ねぎ	でんぷん		しょうゆ、天塩						
			ぶりの立田揚げ	ぶり		しょうが	でんぷん、小麦粉	油	しょうゆ、酒						
			もやしと小松菜のごまあえ		小松菜	もやし	砂糖	練りごま、白ごま	本みりん、しょうゆ						
			切干大根中華甘酢		にんじん	切干大根	砂糖	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、米酢						
		乳	牛乳		牛乳										
30	水	乳	はちみつバタートースト					食パン、はちみつ	バター		828	30.1			
		乳	ハンガリアシチュー	豚肉	ピザチーズ	ピーマン、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、天塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース					
		卵	鶏肉のフリッター	鶏肉、卵		パセリ		小麦粉	油	天塩、こしょう、ベーキングパウダー					
			かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖		しょうゆ					
			海藻サラダ		海草ミックス		きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、天塩、こしょう、米酢、本みりん					
		乳	牛乳		牛乳										
今日のメニュー紹介										9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】		平均値		817	33.5

- 10日 郷土料理 鹿児島県・・・鶏飯は炊き込みご飯にだし汁をかけ、炒り卵を乗せて食べてください。かねはさつまいも入りの甘いかき揚げです。
- 11日 世界の料理 ベトナム・・・バインミーはソフトフランスパンにローストチキンとなますを挟んで食べてください。豆乳のチェーはさつまいも、白玉、小豆入りのデザートです。
- 18日 お月見献立・・・今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日(金)です。全校がそろう日にお月見献立にしました。

🌟 9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】🌱

生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。



都合により献立を変更する場合があります

献立表、詳細献立表、加工品の商品規格書等は国分寺市のホームページにも掲載していますのでご確認ください

令和8年度9月献立表



国分寺市立第一中学校

国分寺市教育委員会

日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ばく 質 g	
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				調味料等
			肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)				
1	火		ごはん					米			933	32.8
		乳	カレー	豚肉	牛乳	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆ		
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	油	天塩、こしょう、酒		
			キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	砂糖	ごま油	米酢、塩、しょうゆ		
			福神漬				福神漬					
	乳	牛乳		牛乳								
2	水		わかめごはん		炊き込みわかめ			米			771	35.0
			豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぷん				
			鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが	砂糖、でんぷん	白ごま	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、酒		
			白菜の和え物				白菜、にんにく		ごま油	天塩		
			じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
3	木		汁なし担々麺(麺)					冷凍中華麺	ごま油		887	41.6
			汁なし担々麺(具)	豚肉、テンメンジャン、赤みそ		にら	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ	砂糖、でんぷん	ごま油、ねりごま、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、酒		
			大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	大豆	かえり煮干	かぼちゃ		でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、みりん		
			大根のごま和え				だいこん		白ごま	しょうゆ、天塩		
			ミニトマト			ミニトマト						
	乳	牛乳		牛乳								
4	金	乳	ガーリックトースト				にんにく	食パン	バター		825	29.6
		乳	豆腐ポタージュ	ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、クリームコーン	小麦粉	油、バター	天塩、カレー粉		
		卵、乳、りんご	ホキのオーロラソース	ホキ	牛乳		たまねぎ、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、マヨネーズ	天塩、こしょう、ケチャップ、酒		
			小松菜と水菜のサラダ			みずな、小松菜、にんじん	たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢、天塩、こしょう		
			もやしとえのきのソテー			ちんげん菜	もやし、えのき		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
7	月		スパゲッティ					スパゲティ	オリーブ油	天塩	800	36.8
			和風きのこソース	豚肉、花かつお		にんじん、わけぎ	にんにく、たまねぎ、本しめじ、えのき、エリンギ	でんぷん	オリーブ油	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう		
		乳、レモン	赤魚のレモンしょうゆソース	赤魚			レモン汁、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、バター	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、酒		
			コールスロー				キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	砂糖	油	酢、天塩、こしょう		
		乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	油、バター	天塩、こしょう		
	乳	牛乳		牛乳								
8	火		麦ごはん					米、押し麦			825	30.9
			呉汁	大豆ミート、油揚げ、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぷん				
			ごぼうチキン	鶏肉		いんげん	ごぼう	でんぷん、砂糖	油、白ごま	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん		
			もやしの和え物			にんじん	もやし			天塩、しょうゆ		
		ぶどう	ぶどう				ぶどう					
	乳	牛乳		牛乳								
9	水		ごはん					米			852	41.2
			キムチ豆腐	豆腐、豚肉		にんじん、にら	キムチ、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	でんぷん	油、ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			鯖のねぎ塩焼き	さわら			しょうが、長ねぎ、にんにく	でんぷん	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、だし汁、酒		
			春雨サラダ				きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、こしょう、天塩、米酢		
			かみかみビーンズ	大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん	油	天塩		
	乳	牛乳		牛乳								
10	木		鶏飯(炊き込みごはん)	鶏肉		にんじん	干しいたけ、しょうが、つぼ漬	米、砂糖	油	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	825	31.1
			鶏飯(だし汁)	鶏肉、花かつお		わけぎ		でんぷん		しょうゆ、天塩		
			がね			にんじん、にら	たまねぎ	さつまいも、小麦粉、でんぷん、砂糖	油	天塩、しょうゆ		
			小松菜のおひたし	油揚げ、粉かつお		小松菜	もやし			しょうゆ、本みりん		
			さつま揚げと野菜の煮物	さつま揚げ	にんじん	だいこん	じゃがいも		だし汁、しょうゆ、本みりん、天塩			
		卵	炒り卵(鶏飯用)	卵				砂糖	油	天塩		
		乳	牛乳		牛乳							
11	金	乳	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			764	34.6
			ビーフンスープ	鶏肉、花かつお		にら、ちんげん菜、にんじん	きくらげ、本しめじ	ビーフン、でんぷん		天塩、しょうゆ、酒		
			バインミー(ローストチキン)	鶏肉			にんにく	砂糖	油	しょうゆ、本みりん		
			なます			にんじん	だいこん	砂糖		米酢、天塩		
			豆乳のチャー	小豆、豆乳				さつまいも、砂糖、でんぷん、白玉だんご				
	乳	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳								
14	月		ごはん					米			812	30.5
			ビビンバ(肉)	豚肉、大豆			にんにく、しょうが、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子		
			チヂミ			にら、小松菜、にんじん	にんにく	地粉、上新粉、砂糖、でんぷん	油、ごま油	酒、しょうゆ、米酢		
			ビビンバ(ナムル)			にんじん、ほうれん草	もやし		白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ		
			ピリ辛大根				だいこん	砂糖	ごま油、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子		
	乳	牛乳		牛乳								

令和8年度9月献立表



国分寺市立第一中学校

国分寺市教育委員会

日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ばく 質 g	
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				調味料等
				肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)			
15	火		クリームソースピラフ(ピラフ)			パプリカパウダー		米		天塩、酒	772	30.5
		乳	クリームソースピラフ(クリームソース)	鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉	油、バター	天塩		
		乳	メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ	ピーマン	にんにく、たまねぎ		オリーブ油	酒、天塩、ケチャップ		
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	ホールコーン、もやし		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
			ポイルポテト					じゃがいも		天塩		
16	水		牛乳		牛乳						799	32.7
			鶏肉と根菜のうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油			
			鶏肉と根菜のうどん(汁)	鶏肉、油揚げ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、だいこん、長ねぎ	さといも、でんぱん		本みりん、しょうゆ、天塩、酒		
			ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ちくわ	ししゃも、青のり			地粉、でんぱん	油	天塩		
			さつまいもの甘煮					さつまいも、砂糖		天塩		
17	木		なすとしめじのみそ炒め	鶏肉、赤みそ			なす、長ねぎ、しめじ	砂糖	ごま油	酒	850	42.1
		乳	牛乳		牛乳							
		乳	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン、砂糖	油	天塩		
			ポークビーンズ	大豆、豚肉、花かつお		にんじん、ホールトマト	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、でんぱん	油	ケチャップ、天塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース		
		卵、乳、りんご	鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭	粉チーズ	パセリ	クリームコーン		マヨネーズ	こしょう、酒		
18	金		茎わかめのサラダ		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	砂糖	ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、米酢	837	29.9
			かぶの即席漬				かぶ			天塩、しょうゆ		
		乳	牛乳		牛乳							
			栗ごはん		だし昆布			米、もち米、砂糖	栗、白ごま	天塩、しょうゆ、本みりん、酒		
			味噌けんちん汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん	だいこん、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃく	じゃがいも、でんぱん	油			
24	木		もち米しゅうまい	豚肉、豆腐			たまねぎ、しょうが	砂糖、でんぱん、もち米	ごま油	しょうゆ、天塩、酒	803	30.8
			きぬかつぎ	白みそ、赤みそ				さといも、砂糖、でんぱん		本みりん、だし汁、酒		
			お月見だんご					白玉だんご、砂糖、でんぱん		しょうゆ、本みりん		
		乳	牛乳		牛乳							
25	金										778	36.2
28	月		中華おこわ	豚肉、青大豆		にんじん	たけのこ水煮、干しいたけ	米、もち米、砂糖	ごま油	しょうゆ、天塩、だし汁、酒	828	30.1
		卵	八菜汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん、かぼちゃ	しめじ、かんぴょう、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぱん				
			五目卵焼き	卵、花かつお	ちりめんじゃこ	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、ホールコーン	砂糖	油	天塩、しょうゆ、酒		
			きゅうりナムル	赤みそ			きゅうり	砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、天塩、米酢、本みりん、一味唐辛子		
			スイートポテトフライ					さつまいも	油			
29	火	乳	牛乳		牛乳						778	36.2
			かきたまうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油			
		卵	かきたまうどん(汁)	鶏肉、卵、かまぼこ、花かつお		にんじん、ほうれん草	干しいたけ、長ねぎ	でんぱん		しょうゆ、天塩		
			ぶりの立田揚げ	ぶり			しょうが	でんぱん、小麦粉	油	しょうゆ、酒		
			もやしと小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	練りごま、白ごま	本みりん、しょうゆ		
30	水		切干大根中華甘酢			にんじん	切干大根	砂糖	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、米酢	817	33.5
		乳	牛乳		牛乳							
		乳	はちみつバタートースト					食パン、はちみつ	バター			
		乳	ハンガリアシチュー	豚肉	ピザチーズ	ピーマン、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、天塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース		
		卵	鶏肉のフリッター	鶏肉、卵		パセリ		小麦粉	油	天塩、こしょう、バークینگパウダー		
			かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖		しょうゆ	817	33.5
			海藻サラダ		海草ミックス		きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、天塩、こしょう、米酢、本みりん		
		乳	牛乳		牛乳							
今日のメニュー紹介										9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】		
10日 郷土料理 鹿児島県・・・鶏飯は炊き込みご飯にだし汁をかけ、炒り卵を乗せて食べてください。がねはさつまいも入りの甘いかき揚げです。										生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。		
11日 世界の料理 ベトナム・・・バインミーはソフトフランスパンにローストチキンとなますを挟んで食べてください。豆乳のチューはさつまいも、白玉、小豆入りのデザートです。												
18日 お月見献立・・・今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日(金)です。全校がそろう日にお月見献立にしました。												
										都合により献立を変更する場合があります		
										献立表、詳細献立表、加工品の商品規格書等は国分寺市のホームページにも掲載していますのでご確認ください		



9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】



生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。



9月1日は
防災の日

都合により献立を変更する場合があります

献立表、詳細献立表、加工品の商品規格書等は国分寺市のホームページにも掲載していますのでご確認ください



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名							エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g
				血や肉になる食品 肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	体の調子を整える食品 淡色野菜・くだもの (4群)	熱や力のもとになる食品 穀類・いも・さとう (5群)		油脂類 (6群)		
1	火		ごはん					米			933	32.8
		乳	カレー	豚肉	牛乳	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆ		
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	油	天塩、こしょう、酒		
			キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	砂糖	ごま油	米酢、塩、しょうゆ		
			福神漬				福神漬					
	乳	牛乳		牛乳								
2	水		わかめごはん		炊き込みわかめ			米			771	35.0
			豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぷん				
			鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが	砂糖、でんぷん	白ごま	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、酒		
			白菜の和え物				白菜、にんにく		ごま油	天塩		
			じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
3	木		汁なし担々麺(麺)					冷凍中華麺	ごま油		887	41.6
			汁なし担々麺(具)	豚肉、テンメンジャン、赤みそ		にら	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ	砂糖、でんぷん	ごま油、ねりごま、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、酒		
			大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	大豆	かえり煮干	かぼちゃ		でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、みりん		
			大根のごま和え				だいこん		白ごま	しょうゆ、天塩		
			ミニトマト			ミニトマト						
	乳	牛乳		牛乳								
4	金	乳	ガーリックトースト				にんにく	食パン	バター		825	29.6
		乳	豆腐ポタージュ	ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、クリームコーン	小麦粉	油、バター	天塩、カレー粉		
		卵、乳、りんご	ホキのオーロラソース	ホキ	牛乳		たまねぎ、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、マヨネーズ	天塩、こしょう、ケチャップ、酒		
			小松菜と水菜のサラダ			みずな、小松菜、にんじん	たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢、天塩、こしょう		
			もやしとえのきのソテー			ちんげん菜	もやし、えのき		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
7	月		スパゲッティ					スパゲティ	オリーブ油	天塩	800	36.8
			和風きのこソース	豚肉、花かつお		にんじん、わけぎ	にんにく、たまねぎ、本しめじ、えのき、エリンギ	でんぷん	オリーブ油	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう		
		乳、レモン	赤魚のレモンしょうゆソース	赤魚			レモン汁、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、バター	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、酒		
			コールスロー				キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	砂糖	油	酢、天塩、こしょう		
		乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	油、バター	天塩、こしょう		
	乳	牛乳		牛乳								
8	火		麦ごはん					米、押し麦			825	30.9
			呉汁	大豆ミート、油揚げ、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぷん				
			ごぼうチキン	鶏肉		いんげん	ごぼう	でんぷん、砂糖	油、白ごま	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん		
			もやしの和え物			にんじん	もやし			天塩、しょうゆ		
		ぶどう	ぶどう				ぶどう					
	乳	牛乳		牛乳								
9	水		ごはん					米			852	41.2
			キムチ豆腐	豆腐、豚肉		にんじん、にら	キムチ、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	でんぷん	油、ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			鯖のねぎ塩焼き	さわら			しょうが、長ねぎ、にんにく	でんぷん	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、だし汁、酒		
			春雨サラダ				きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、こしょう、天塩、米酢		
			かみかみビーンズ	大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん	油	天塩		
	乳	牛乳		牛乳								
10	木		鶏飯(炊き込みごはん)	鶏肉		にんじん	干しいたけ、しょうが、つぼ漬	米、砂糖	油	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	825	31.1
			鶏飯(だし汁)	鶏肉、花かつお		わけぎ		でんぷん		しょうゆ、天塩		
			がね			にんじん、にら	たまねぎ	さつまいも、小麦粉、でんぷん、砂糖	油	天塩、しょうゆ		
			小松菜のおひたし	油揚げ、粉かつお		小松菜	もやし			しょうゆ、本みりん		
			さつま揚げと野菜の煮物	さつま揚げ	にんじん	だいこん	じゃがいも		だし汁、しょうゆ、本みりん、天塩			
		卵	炒り卵(鶏飯用)	卵				砂糖	油	天塩		
	乳	牛乳		牛乳								
11	金	乳	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			764	34.6
			ビーフンスープ	鶏肉、花かつお		にら、ちんげん菜、にんじん	きくらげ、本しめじ	ビーフン、でんぷん		天塩、しょうゆ、酒		
			バインミー(ローストチキン)	鶏肉			にんにく	砂糖	油	しょうゆ、本みりん		
			なます			にんじん	だいこん	砂糖		米酢、天塩		
			豆乳のチャー	小豆、豆乳				さつまいも、砂糖、でんぷん、白玉だんご				
	乳	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳								
14	月		ごはん					米			812	30.5
			ビビンバ(肉)	豚肉、大豆			にんにく、しょうが、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子		
			チヂミ			にら、小松菜、にんじん	にんにく	地粉、上新粉、砂糖、でんぷん	油、ごま油	酒、しょうゆ、米酢		
			ビビンバ(ナムル)			にんじん、ほうれん草	もやし		白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ		
			ピリ辛大根				だいこん	砂糖	ごま油、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子		
	乳	牛乳		牛乳								

国分寺市立第二中学校

国分寺市教育委員会

日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名							エネ ル ギー kcal	たん ばく 質 g
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		調味料等		
				肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)			
15	火		クリームソースピラフ(ピラフ)			パプリカパウダー		米		天塩、酒	772	30.5
		乳	クリームソースピラフ(クリームソース)	鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉	油、バター	天塩		
		乳	メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ	ピーマン	にんにく、たまねぎ		オリーブ油	酒、天塩、ケチャップ		
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	ホールコーン、もやし		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
			ポイルポテト					じゃがいも		天塩		
16	水		牛乳		牛乳					天塩	799	32.7
			鶏肉と根菜のうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油			
			鶏肉と根菜のうどん(汁)	鶏肉、油揚げ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、だいこん、長ねぎ	さといも、でんぱん		本みりん、しょうゆ、天塩、酒		
			ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ちくわ	ししゃも、青のり			地粉、でんぱん	油	天塩		
			さつまいもの甘煮					さつまいも、砂糖		天塩		
17	木		なすとしめじのみそ炒め	鶏肉、赤みそ			なす、長ねぎ、しめじ	砂糖	ごま油	酒	850	42.1
		乳	牛乳		牛乳							
		乳	きなこ揚げパン	きな粉				コッパパン、砂糖	油	天塩		
			ポークビーンズ	大豆、豚肉、花かつお		にんじん、ホールトマト	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、でんぱん	油	ケチャップ、天塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース		
		卵、乳、りんご	鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭	粉チーズ	パセリ	クリームコーン		マヨネーズ	こしょう、酒		
18	金		茎わかめのサラダ		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	砂糖	ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、米酢	837	29.9
			かぶの即席漬				かぶ			天塩、しょうゆ		
		乳	牛乳		牛乳							
			栗ごはん		だし昆布			米、もち米、砂糖	栗、白ごま	天塩、しょうゆ、本みりん、酒		
			味噌けんちん汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん	だいこん、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃく	じゃがいも、でんぱん	油			
24	木		もち米しゅうまい	豚肉、豆腐			たまねぎ、しょうが	砂糖、でんぱん、もち米	ごま油	しょうゆ、天塩、酒	783	28.5
			きぬかつぎ	白みそ、赤みそ				さといも、砂糖、でんぱん		本みりん、だし汁、酒		
			お月見だんご					白玉だんご、砂糖、でんぱん		しょうゆ、本みりん		
		乳	牛乳		牛乳							
			雑穀ごはん					米、きび、赤米、押し麦				
25	金		味噌汁	赤みそ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ	じゃがいも、でんぱん			778	31.5
			鶏肉の変わり揚げ	鶏肉			にんにく、しょうが	砂糖、小麦粉、でんぱん	ごま油、油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			キャベツとじゃこのソテー		ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
			大根ときゅうりの生姜和え				だいこん、きゅうり、しょうが			しょうゆ、天塩		
		乳	牛乳		牛乳							
28	月		タンメン(麺)					冷凍中華麺	ごま油		803	30.8
			タンメン(スープ)	豚肉、花かつお、豚骨、鶏ガラ		にんじん、ちんげん菜	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、長ねぎ	でんぱん	油、ごま油	しょうゆ、天塩、酒		
			お好み揚げ	鶏肉、花かつお	青のり	にんじん	キャベツ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	じゃがいも、小麦粉、でんぱん	油	天塩、だし汁、中濃ソース、酒		
			もやしの中華和え			小松菜	もやし	砂糖	白ごま、ごま油	酢、天塩、しょうゆ		
		りんご	フルーツ寒天		寒天缶		りんご缶					
29	火	乳	牛乳		牛乳						772	30.5
			中華おこわ	豚肉、青大豆		にんじん	たけのこ水煮、干しいたけ	米、もち米、砂糖	ごま油	しょうゆ、天塩、だし汁、酒		
			八菜汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん、かぼちゃ	しめじ、かんぴょう、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぱん				
		卵	五目卵焼き	卵、花かつお	ちりめんじゃこ	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、ホールコーン	砂糖	油	天塩、しょうゆ、酒		
			きゅうりナムル	赤みそ			きゅうり	砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、天塩、米酢、本みりん、一味唐辛子		
30	水		スイートポテトフライ					さつまいも	油		778	31.5
		乳	牛乳		牛乳							
			給食なし									
			給食なし									
			給食なし									

令和8年度9月献立表

給食なし

給食なし

令和8年度9月献立表



給食なし



給食なし



今月のメニュー紹介

- 10日 郷土料理 鹿児島県・・・鶏飯は炊き込みご飯にだし汁をかけ、炒り卵を乗せて食べてください。
がねはさつまいも入りの甘いかき揚げです。
- 11日 世界の料理 ベトナム・・・バインミーはソフトフランスパンにローストチキンとなますを挟んで食べてください。
豆乳のチェーはさつまいも、白玉、小豆入りのデザートです。
- 18日 お月見献立・・・今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日(金)です。全校がそろう日にお月見献立にしました。

🌟 9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】🌱

生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。



平均値

817

33.5

都合により献立を変更する場合があります

献立表、詳細献立表、加工品の商品規格書等は国分寺市のホームページにも掲載していますのでご確認ください



令和8年度9月献立表



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g	
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				調味料等
			肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)				
1	火		ごはん					米			933	32.8
		乳	カレー	豚肉	牛乳	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆ		
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	油	天塩、こしょう、酒		
			キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	砂糖	ごま油	米酢、塩、しょうゆ		
			福神漬				福神漬					
	乳	牛乳		牛乳								
2	水		わかめごはん		炊き込みわかめ			米			771	35.0
			豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぷん				
			鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが	砂糖、でんぷん	白ごま	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、酒		
			白菜の和え物				白菜、にんにく		ごま油	天塩		
			じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
3	木		汁なし担々麺(麺)					冷凍中華麺	ごま油		887	41.6
			汁なし担々麺(具)	豚肉、テンメンジャン、赤みそ		にら	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ	砂糖、でんぷん	ごま油、ねりごま、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、酒		
			大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	大豆	かえり煮干	かぼちゃ		でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、みりん		
			大根のごま和え				だいこん		白ごま	しょうゆ、天塩		
			ミニトマト			ミニトマト						
	乳	牛乳		牛乳								
4	金	乳	ガーリックトースト				にんにく	食パン	バター		825	29.6
		乳	豆腐ポタージュ	ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、クリームコーン	小麦粉	油、バター	天塩、カレー粉		
		卵、乳、りんご	ホキのオーロラソース	ホキ	牛乳		たまねぎ、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、マヨネーズ	天塩、こしょう、ケチャップ、酒		
			小松菜と水菜のサラダ			みずな、小松菜、にんじん	たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢、天塩、こしょう		
			もやしとえのきのソテー			ちんげん菜	もやし、えのき		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
7	月		スパゲッティ					スパゲティ	オリーブ油	天塩	800	36.8
			和風きのこソース	豚肉、花かつお		にんじん、わけぎ	にんにく、たまねぎ、本しめじ、えのき、エリンギ	でんぷん	オリーブ油	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう		
		乳、レモン	赤魚のレモンしょうゆソース	赤魚			レモン汁、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、バター	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、酒		
			コールスロー				キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	砂糖	油	酢、天塩、こしょう		
		乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	油、バター	天塩、こしょう		
	乳	牛乳		牛乳								
8	火		麦ごはん					米、押し麦			825	30.9
			呉汁	大豆ミート、油揚げ、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぷん				
			ごぼうチキン	鶏肉		いんげん	ごぼう	でんぷん、砂糖	油、白ごま	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん		
			もやしの和え物			にんじん	もやし			天塩、しょうゆ		
		ぶどう	ぶどう				ぶどう					
	乳	牛乳		牛乳								
9	水		ごはん					米			852	41.2
			キムチ豆腐	豆腐、豚肉		にんじん、にら	キムチ、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	でんぷん	油、ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			鯖のねぎ塩焼き	さわら			しょうが、長ねぎ、にんにく	でんぷん	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、だし汁、酒		
			春雨サラダ				きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、こしょう、天塩、米酢		
			かみかみビーンズ	大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん	油	天塩		
	乳	牛乳		牛乳								
10	木		鶏飯(炊き込みごはん)	鶏肉		にんじん	干しいたけ、しょうが、つぼ漬	米、砂糖	油	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	825	31.1
			鶏飯(だし汁)	鶏肉、花かつお		わけぎ		でんぷん		しょうゆ、天塩		
			がね			にんじん、にら	たまねぎ	さつまいも、小麦粉、でんぷん、砂糖	油	天塩、しょうゆ		
			小松菜のおひたし	油揚げ、粉かつお		小松菜	もやし			しょうゆ、本みりん		
			さつま揚げと野菜の煮物	さつま揚げ	にんじん	だいこん	じゃがいも		だし汁、しょうゆ、本みりん、天塩			
		卵	炒り卵(鶏飯用)	卵				砂糖	油	天塩		
		乳	牛乳		牛乳							
11	金	乳	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			764	34.6
			ビーフンスープ	鶏肉、花かつお		にら、ちんげん菜、にんじん	きくらげ、本しめじ	ビーフン、でんぷん		天塩、しょうゆ、酒		
			パインミー(ローストチキン)	鶏肉			にんにく	砂糖	油	しょうゆ、本みりん		
			なます			にんじん	だいこん	砂糖		米酢、天塩		
			豆乳のチャー	小豆、豆乳				さつまいも、砂糖、でんぷん、白玉だんご				
	乳	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳								
14	月		ごはん					米			812	30.5
			ビビンバ(肉)	豚肉、大豆			にんにく、しょうが、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子		
			チヂミ			にら、小松菜、にんじん	にんにく	地粉、上新粉、砂糖、でんぷん	油、ごま油	酒、しょうゆ、米酢		
			ビビンバ(ナムル)			にんじん、ほうれん草	もやし		白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ		
			ピリ辛大根				だいこん	砂糖	ごま油、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子		
	乳	牛乳		牛乳								



令和8年度9月献立表



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				調味料等
				肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)			
15	火		クリームソースピラフ(ピラフ)			パプリカパウダー		米		天塩、酒	772	30.5
		乳	クリームソースピラフ(クリームソース)	鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉	油、バター	天塩		
		乳	メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ	ピーマン	にんにく、たまねぎ		オリーブ油	酒、天塩、ケチャップ		
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	ホールコーン、もやし		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
			ポイルポテト					じゃがいも		天塩		
		乳	牛乳		牛乳							
16	水		鶏肉と根菜のうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油		799	32.7
			鶏肉と根菜のうどん(汁)	鶏肉、油揚げ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、だいこん、長ねぎ	さといも、でんぱん		本みりん、しょうゆ、天塩、酒		
			ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ちくわ	ししゃも、青のり			地粉、でんぱん	油	天塩		
			さつまいもの甘煮					さつまいも、砂糖		天塩		
			なすとしめじのみそ炒め	鶏肉、赤みそ		なす、長ねぎ、しめじ	砂糖	ごま油	酒			
		乳	牛乳		牛乳							
17	木	乳	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン、砂糖	油	天塩	850	42.1
			ポークビーンズ	大豆、豚肉、花かつお		にんじん、ホールトマト	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、でんぱん	油	ケチャップ、天塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース		
		卵、乳、りんご	鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭	粉チーズ	パセリ	クリームコーン		マヨネーズ	こしょう、酒		
			茎わかめのサラダ		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	砂糖	ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、米酢		
			かぶの即席漬				かぶ			天塩、しょうゆ		
		乳	牛乳		牛乳							
18	金		栗ごはん		だし昆布			米、もち米、砂糖	栗、白ごま	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	837	29.9
			味噌けんちん汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん	だいこん、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃく	じゃがいも、でんぱん	油			
			もち米しゅうまい	豚肉、豆腐			たまねぎ、しょうが	砂糖、でんぱん、もち米	ごま油	しょうゆ、天塩、酒		
			きぬかつぎ	白みそ、赤みそ				さといも、砂糖、でんぱん		本みりん、だし汁、酒		
			お月見だんご					白玉だんご、砂糖、でんぱん		しょうゆ、本みりん		
		乳	牛乳		牛乳							
24	木		雑穀ごはん					米、きび、赤米、押し麦			783	28.5
			味噌汁	赤みそ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ	じゃがいも、でんぱん				
			鶏肉の変わり揚げ	鶏肉			にんにく、しょうが	砂糖、小麦粉、でんぱん	ごま油、油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			キャベツとじゃこのソテー		ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
			大根ときゅうりの生姜和え				だいこん、きゅうり、しょうが			しょうゆ、天塩		
		乳	牛乳		牛乳							
25	金		タンメン(麺)					冷凍中華麺	ごま油		778	31.5
			タンメン(スープ)	豚肉、花かつお、豚骨、鶏ガラ		にんじん、ちんげん菜	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、長ねぎ	でんぱん	油、ごま油	しょうゆ、天塩、酒		
			お好み揚げ	鶏肉、花かつお	青のり	にんじん	キャベツ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	じゃがいも、小麦粉、でんぱん	油	天塩、だし汁、中濃ソース、酒		
			もやしの中華和え			小松菜	もやし	砂糖	白ごま、ごま油	酢、天塩、しょうゆ		
		りんご	フルーツ寒天		寒天缶		りんご缶					
		乳	牛乳		牛乳							
28	月		中華おこわ	豚肉、青大豆		にんじん	たけのこ水煮、干しいたけ	米、もち米、砂糖	ごま油	しょうゆ、天塩、だし汁、酒	803	30.8
		卵	八菜汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん、かぼちゃ	しめじ、かんぴょう、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぱん				
			五目卵焼き	卵、花かつお	ちりめんじゃこ	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、ホールコーン	砂糖	油	天塩、しょうゆ、酒		
			きゅうりナムル	赤みそ			きゅうり	砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、天塩、米酢、本みりん、一味唐辛子		
			スイートポテトフライ					さつまいも	油			
		乳	牛乳		牛乳							
29	火		 給食なし 									
30	水		 給食なし 									

今月のメニュー紹介

- 10日 郷土料理 鹿児島県・・・鶏飯は炊き込みご飯にだし汁をかけ、炒り卵を乗せて食べてください。
がねはさつまいも入りの甘いかき揚げです。
- 11日 世界の料理 ベトナム・・・バインミーはソフトフランスパンにローストチキンとなますを挟んで食べてください。
豆乳のチェーはさつまいも、白玉、小豆入りのデザートです。
- 18日 お月見献立・・・今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日(金)です。全校がそろう日にお月見献立にしました。

🌟 9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】🌱

生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。



平均値

817 33.5

都合により献立を変更する場合があります

献立表、詳細献立表、加工品の商品規格書等は国分寺市のホームページにも掲載していますのでご確認ください

令和8年度9月献立表



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g	
				血や肉になる食品 肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	体の調子を整える食品 淡色野菜・くだもの (4群)	熱や力のもとになる食品 穀類・いも・さとう (5群)				油脂類 (6群)
1	火		ごはん					米			933	32.8
		乳	カレー	豚肉	牛乳	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆ		
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	油	天塩、こしょう、酒		
			キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	砂糖	ごま油	米酢、塩、しょうゆ		
			福神漬				福神漬					
	乳	牛乳		牛乳								
2	水		わかめごはん		炊き込みわかめ			米			771	35.0
			豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぷん				
			鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが	砂糖、でんぷん	白ごま	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、酒		
			白菜の和え物				白菜、にんにく		ごま油	天塩		
			じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
3	木		汁なし担々麺(麺)					冷凍中華麺	ごま油		887	41.6
			汁なし担々麺(具)	豚肉、テンメンジャン、赤みそ		にら	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ	砂糖、でんぷん	ごま油、ねりごま、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、酒		
			大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	大豆	かえり煮干	かぼちゃ		でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、みりん		
			大根のごま和え						白ごま	しょうゆ、天塩		
			ミニトマト			ミニトマト						
	乳	牛乳		牛乳								
4	金	乳	ガーリックトースト				にんにく	食パン	バター		825	29.6
		乳	豆腐ポタージュ	ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、クリームコーン	小麦粉	油、バター	天塩、カレー粉		
		卵、乳、りんご	ホキのオーロラソース	ホキ	牛乳		たまねぎ、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、マヨネーズ	天塩、こしょう、ケチャップ、酒		
			小松菜と水菜のサラダ			みずな、小松菜、にんじん	たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢、天塩、こしょう		
			もやしとえのきのソテー			ちんげん菜	もやし、えのき		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
7	月		スパゲッティ					スパゲティ	オリーブ油	天塩	800	36.8
			和風きのこソース	豚肉、花かつお		にんじん、わけぎ	にんにく、たまねぎ、本しめじ、えのき、エリンギ	でんぷん	オリーブ油	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう		
		乳、レモン	赤魚のレモンしょうゆソース	赤魚			レモン汁、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、バター	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、酒		
			コールスロー				キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	砂糖	油	酢、天塩、こしょう		
		乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	油、バター	天塩、こしょう		
	乳	牛乳		牛乳								
8	火		麦ごはん					米、押し麦			825	30.9
			呉汁	大豆ミート、油揚げ、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぷん				
			ごぼうチキン	鶏肉		いんげん	ごぼう	でんぷん、砂糖	油、白ごま	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん		
			もやしの和え物			にんじん	もやし			天塩、しょうゆ		
		ぶどう	ぶどう				ぶどう					
	乳	牛乳		牛乳								
9	水		ごはん					米			852	41.2
			キムチ豆腐	豆腐、豚肉		にんじん、にら	キムチ、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	でんぷん	油、ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			鯖のねぎ塩焼き	さわら			しょうが、長ねぎ、にんにく	でんぷん	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、だし汁、酒		
			春雨サラダ				きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、こしょう、天塩、米酢		
			かみかみビーンズ	大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん	油	天塩		
	乳	牛乳		牛乳								
10	木		鶏飯(炊き込みごはん)	鶏肉		にんじん	干しいたけ、しょうが、つぼ漬	米、砂糖	油	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	825	31.1
			鶏飯(だし汁)	鶏肉、花かつお		わけぎ		でんぷん		しょうゆ、天塩		
			がね			にんじん、にら	たまねぎ	さつまいも、小麦粉、でんぷん、砂糖	油	天塩、しょうゆ		
			小松菜のおひたし	油揚げ、粉かつお		小松菜	もやし			しょうゆ、本みりん		
			さつま揚げと野菜の煮物	さつま揚げ	にんじん	だいこん	じゃがいも		だし汁、しょうゆ、本みりん、天塩			
		卵	炒り卵(鶏飯用)	卵				砂糖	油	天塩		
		乳	牛乳		牛乳							
11	金	乳	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			764	34.6
			ビーフンスープ	鶏肉、花かつお		にら、ちんげん菜、にんじん	きくらげ、本しめじ	ビーフン、でんぷん		天塩、しょうゆ、酒		
			パインミー(ローストチキン)	鶏肉			にんにく	砂糖	油	しょうゆ、本みりん		
			なます			にんじん	だいこん	砂糖		米酢、天塩		
			豆乳のチェー	小豆、豆乳				さつまいも、砂糖、でんぷん、白玉だんご				
	乳	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳								
14	月		ごはん					米			812	30.5
			ビビンバ(肉)	豚肉、大豆			にんにく、しょうが、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子		
			チヂミ			にら、小松菜、にんじん	にんにく	地粉、上新粉、砂糖、でんぷん	油、ごま油	酒、しょうゆ、米酢		
			ビビンバ(ナムル)			にんじん、ほうれん草	もやし		白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ		
			ピリ辛大根				だいこん	砂糖	ごま油、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子		
	乳	牛乳		牛乳								



令和8年度9月献立表



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g		
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				調味料等	
				肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)				
15	火		クリームソースピラフ(ピラフ)			パプリカパウダー		米		天塩、酒	772	30.5	
		乳	クリームソースピラフ(クリームソース)	鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉	油、バター	天塩			
		乳	メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ	ピーマン	にんにく、たまねぎ		オリーブ油	酒、天塩、ケチャップ			
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	ホールコーン、もやし		油	天塩、こしょう、しょうゆ			
			ポイルポテト					じゃがいも		天塩			
		乳	牛乳		牛乳								
16	水		鶏肉と根菜のうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油		799	32.7	
			鶏肉と根菜のうどん(汁)	鶏肉、油揚げ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、だいこん、長ねぎ	さといも、でんぷん		本みりん、しょうゆ、天塩、酒			
			ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ちくわ	ししゃも、青のり			地粉、でんぷん	油	天塩			
			さつまいもの甘煮					さつまいも、砂糖		天塩			
			なすとしめじのみそ炒め	鶏肉、赤みそ			なす、長ねぎ、しめじ	砂糖	ごま油	酒			
		乳	牛乳		牛乳								
17	木	 給食なし 											
18	金		栗ごはん		だし昆布			米、もち米、砂糖	栗、白ごま	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	837	29.9	
			味噌けんちん汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん	だいこん、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃく	じゃがいも、でんぷん	油				
			もち米しゅうまい	豚肉、豆腐			たまねぎ、しょうが	砂糖、でんぷん、もち米	ごま油	しょうゆ、天塩、酒			
			きぬかつぎ	白みそ、赤みそ				さといも、砂糖、でんぷん		本みりん、だし汁、酒			
			お月見だんご					白玉だんご、砂糖、でんぷん		しょうゆ、本みりん			
		乳	牛乳		牛乳								
24	木		雑穀ごはん					米、きび、赤米、押し麦			783	28.5	
			味噌汁	赤みそ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ	じゃがいも、でんぷん					
			鶏肉の変わり揚げ	鶏肉			にんにく、しょうが	砂糖、小麦粉、でんぷん	ごま油、油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒			
			キャベツとじゃこのソテー		ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ		油	天塩、こしょう、しょうゆ			
			大根ときゅうりの生姜和え				だいこん、きゅうり、しょうが			しょうゆ、天塩			
		乳	牛乳		牛乳								
25	金		タンメン(麺)					冷凍中華麺	ごま油		778	31.5	
			タンメン(スープ)	豚肉、花かつお、豚骨、鶏ガラ		にんじん、ちんげん菜	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、長ねぎ	でんぷん	油、ごま油	しょうゆ、天塩、酒			
			お好み揚げ	鶏肉、花かつお	青のり	にんじん	キャベツ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	じゃがいも、小麦粉、でんぷん	油	天塩、だし汁、中濃ソース、酒			
			もやしの中華和え			小松菜	もやし	砂糖	白ごま、ごま油	酢、天塩、しょうゆ			
		りんご	フルーツ寒天		寒天缶		りんご缶						
		乳	牛乳		牛乳								
28	月	 給食なし 											
29	火	 給食なし 											
30	水	乳	はちみつバタートースト					食パン、はちみつ	バター		828	30.1	
		乳	ハンガリアンシチュー	豚肉	ピザチーズ	ピーマン、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、天塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース			
		卵	鶏肉のフリッター	鶏肉、卵		パセリ		小麦粉	油	天塩、こしょう、ベーキングパウダー			
			かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖		しょうゆ			
			海藻サラダ		海草ミックス		きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、天塩、こしょう、米酢、本みりん			
		乳	牛乳		牛乳								
今日のメニュー紹介										9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】		🍴🍴	

今月のメニュー紹介

- 10日 郷土料理 鹿児島県・・・鶏飯は炊き込みご飯にだし汁をかけ、炒り卵を乗せて食べてください。
がねはさつまいも入りの甘いかき揚げです。
- 11日 世界の料理 ベトナム・・・バインミーはソフトフランスパンにローストチキンとなますを挟んで食べてください。
豆乳のチェーはさつまいも、白玉、小豆入りのデザートです。
- 18日 お月見献立・・・今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日(金)です。全校がそろう日にお月見献立にしました。

🌟 9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】🌱

生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。



都合により献立を変更する場合があります



令和8年度9月献立表



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g	
				血や肉になる食品 肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	体の調子を整える食品 淡色野菜・くだもの (4群)	熱や力のもとになる食品 穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)			調味料等
1	火		ごはん					米			933	32.8
		乳	カレー	豚肉	牛乳	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆ		
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	油	天塩、こしょう、酒		
			キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	砂糖	ごま油	米酢、塩、しょうゆ		
			福神漬				福神漬					
	乳	牛乳		牛乳								
2	水		わかめごはん		炊き込みわかめ			米			771	35.0
			豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぷん				
			鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが	砂糖、でんぷん	白ごま	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、酒		
			白菜の和え物				白菜、にんにく		ごま油	天塩		
			じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
3	木		汁なし担々麺(麺)					冷凍中華麺	ごま油		887	41.6
			汁なし担々麺(具)	豚肉、テンメンジャン、赤みそ		にら	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ	砂糖、でんぷん	ごま油、ねりごま、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、酒		
			大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	大豆	かえり煮干	かぼちゃ		でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、みりん		
			大根のごま和え				だいこん		白ごま	しょうゆ、天塩		
			ミニトマト			ミニトマト						
	乳	牛乳		牛乳								
4	金	乳	ガーリックトースト				にんにく	食パン	バター		825	29.6
		乳	豆腐ポタージュ	ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、クリームコーン	小麦粉	油、バター	天塩、カレー粉		
		卵、乳、りんご	ホキのオーロラソース	ホキ	牛乳		たまねぎ、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、マヨネーズ	天塩、こしょう、ケチャップ、酒		
			小松菜と水菜のサラダ			みずな、小松菜、にんじん	たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢、天塩、こしょう		
			もやしとえのきのソテー			ちんげん菜	もやし、えのき		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
7	月		スパゲッティ					スパゲティ	オリーブ油	天塩	800	36.8
			和風きのこソース	豚肉、花かつお		にんじん、わけぎ	にんにく、たまねぎ、本しめじ、えのき、エリンギ	でんぷん	オリーブ油	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう		
		乳、レモン	赤魚のレモンしょうゆソース	赤魚			レモン汁、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、バター	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、酒		
			コールスロー				キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	砂糖	油	酢、天塩、こしょう		
		乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	油、バター	天塩、こしょう		
	乳	牛乳		牛乳								
8	火		麦ごはん					米、押し麦			825	30.9
			呉汁	大豆ミート、油揚げ、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぷん				
			ごぼうチキン	鶏肉		いんげん	ごぼう	でんぷん、砂糖	油、白ごま	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん		
			もやしの和え物			にんじん	もやし			天塩、しょうゆ		
		ぶどう	ぶどう				ぶどう					
	乳	牛乳		牛乳								
9	水		ごはん					米			852	41.2
			キムチ豆腐	豆腐、豚肉		にんじん、にら	キムチ、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	でんぷん	油、ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			鯖のねぎ塩焼き	さわら			しょうが、長ねぎ、にんにく	でんぷん	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、だし汁、酒		
			春雨サラダ				きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、こしょう、天塩、米酢		
			かみかみビーンズ	大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん	油	天塩		
	乳	牛乳		牛乳								
10	木		鶏飯(炊き込みごはん)	鶏肉		にんじん	干しいたけ、しょうが、つぼ漬	米、砂糖	油	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	825	31.1
			鶏飯(だし汁)	鶏肉、花かつお		わけぎ		でんぷん		しょうゆ、天塩		
			がね			にんじん、にら	たまねぎ	さつまいも、小麦粉、でんぷん、砂糖	油	天塩、しょうゆ		
			小松菜のおひたし	油揚げ、粉かつお		小松菜	もやし			しょうゆ、本みりん		
			さつま揚げと野菜の煮物	さつま揚げ	にんじん	だいこん	じゃがいも		だし汁、しょうゆ、本みりん、天塩			
		卵	炒り卵(鶏飯用)	卵			砂糖	油	天塩			
		乳	牛乳		牛乳							
11	金	乳	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			764	34.6
			ビーフンスープ	鶏肉、花かつお		にら、ちんげん菜、にんじん	きくらげ、本しめじ	ビーフン、でんぷん		天塩、しょうゆ、酒		
			パインミー(ローストチキン)	鶏肉			にんにく	砂糖	油	しょうゆ、本みりん		
			なます			にんじん	だいこん	砂糖		米酢、天塩		
			豆乳のチェー	小豆、豆乳				さつまいも、砂糖、でんぷん、白玉だんご				
	乳	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳								
14	月		ごはん					米			812	30.5
			ビビンバ(肉)	豚肉、大豆			にんにく、しょうが、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子		
			チヂミ			にら、小松菜、にんじん	にんにく	地粉、上新粉、砂糖、でんぷん	油、ごま油	酒、しょうゆ、米酢		
			ビビンバ(ナムル)			にんじん、ほうれん草	もやし		白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ		
			ピリ辛大根				だいこん	砂糖	ごま油、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子		
	乳	牛乳		牛乳								



令和8年度9月献立表



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名						エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g		
				血や肉になる食品 肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	体の調子を整える食品 淡色野菜・くだもの (4群)	熱や力のもとになる食品 穀類・いも・さとう (5群)				油脂類 (6群)	調味料等
15	火		クリームソースピラフ(ピラフ)			パプリカパウダー		米		天塩、酒	772	30.5	
		乳	クリームソースピラフ(クリームソース)	鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉	油、バター	天塩			
		乳	メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ	ピーマン	にんにく、たまねぎ		オリーブ油	酒、天塩、ケチャップ			
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	ホールコーン、もやし		油	天塩、こしょう、しょうゆ			
			ポイルポテト					じゃがいも		天塩			
16	水		牛乳		牛乳						799	32.7	
			鶏肉と根菜のうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油				
			鶏肉と根菜のうどん(汁)	鶏肉、油揚げ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、だいこん、長ねぎ	さといも、でんぷん		本みりん、しょうゆ、天塩、酒			
			ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ちくわ	ししゃも、青のり		地粉、でんぷん	油	天塩				
			さつまいもの甘煮				さつまいも、砂糖		天塩				
17	木		なすとしめじのみそ炒め	鶏肉、赤みそ			なす、長ねぎ、しめじ	砂糖	ごま油	酒	837	29.9	
		乳	牛乳		牛乳								
			栗ごはん		だし昆布			米、もち米、砂糖	栗、白ごま	天塩、しょうゆ、本みりん、酒			
			味噌けんちん汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん	だいこん、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃく	じゃがいも、でんぷん	油				
			もち米しゅうまい	豚肉、豆腐			たまねぎ、しょうが	砂糖、でんぷん、もち米	ごま油	しょうゆ、天塩、酒			
18	金		きぬかつぎ	白みそ、赤みそ				さといも、砂糖、でんぷん		本みりん、だし汁、酒	783	28.5	
			お月見だんご					白玉だんご、砂糖、でんぷん		しょうゆ、本みりん			
		乳	牛乳		牛乳								
			雑穀ごはん					米、きび、赤米、押し麦					
			味噌汁	赤みそ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ	じゃがいも、でんぷん					
24	木		鶏肉の変わり揚げ	鶏肉			にんにく、しょうが	砂糖、小麦粉、でんぷん	ごま油、油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒	778	31.5	
			キャベツとじゃこのソテー		ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ		油	天塩、こしょう、しょうゆ			
			大根ときゅうりの生姜和え				だいこん、きゅうり、しょうが			しょうゆ、天塩			
		乳	牛乳		牛乳								
			タンメン(麺)					冷凍中華麺	ごま油				
25	金		タンメン(スープ)	豚肉、花かつお、豚骨、鶏ガラ		にんじん、ちんげん菜	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、長ねぎ	でんぷん	油、ごま油	しょうゆ、天塩、酒	828	30.1	
			お好み揚げ	鶏肉、花かつお	青のり	にんじん	キャベツ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	じゃがいも、小麦粉、でんぷん	油	天塩、だし汁、中濃ソース、酒			
			もやしの中華和え			小松菜	もやし	砂糖	白ごま、ごま油	酢、天塩、しょうゆ			
		りんご	フルーツ寒天		寒天缶		りんご缶						
		乳	牛乳		牛乳								
28	月											817	33.5
29	火											828	30.1
30	水	乳	はちみつバタートースト					食パン、はちみつ	バター		828	30.1	
		乳	ハンガリアシチュー	豚肉	ピザチーズ	ピーマン、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、天塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース			
		卵	鶏肉のフリッター	鶏肉、卵		パセリ		小麦粉	油	天塩、こしょう、ベーキングパウダー			
			かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖		しょうゆ			
			海藻サラダ		海草ミックス		きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、天塩、こしょう、米酢、本みりん			
31	木	乳	牛乳		牛乳						817	33.5	
今日のメニュー紹介											9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】		

今月のメニュー紹介

- 10日 郷土料理 鹿児島県・・・鶏飯は炊き込みご飯にだし汁をかけ、炒り卵を乗せて食べてください。
がねはさつまいも入りの甘いかき揚げです。
- 11日 世界の料理 ベトナム・・・バインミーはソフトフランスパンにローストチキンとなますを挟んで食べてください。
豆乳のチェーはさつまいも、白玉、小豆入りのデザートです。
- 18日 お月見献立・・・今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日(金)です。全校がそろう日にお月見献立にしました。

🌟 9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】🌱

生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。



都合により献立を変更する場合があります

献立表、詳細献立表、加工品の商品規格書等は国分寺市のホームページにも掲載していますのでご確認ください



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名							エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g
				血や肉になる食品 肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	体の調子を整える食品 淡色野菜・くだもの (4群)	熱や力のもとになる食品 穀類・いも・さとう (5群)		油脂類 (6群)		
1	火		ごはん					米			933	32.8
		乳	カレー	豚肉	牛乳	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆ		
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	油	天塩、こしょう、酒		
			キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	砂糖	ごま油	米酢、塩、しょうゆ		
			福神漬				福神漬					
	乳	牛乳		牛乳								
2	水		わかめごはん		炊き込みわかめ			米			771	35.0
			豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぷん				
			鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが	砂糖、でんぷん	白ごま	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、酒		
			白菜の和え物				白菜、にんにく		ごま油	天塩		
			じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
3	木		汁なし担々麺(麺)					冷凍中華麺	ごま油		887	41.6
			汁なし担々麺(具)	豚肉、テンメンジャン、赤みそ		にら	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ	砂糖、でんぷん	ごま油、ねりごま、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、酒		
			大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	大豆	かえり煮干	かぼちゃ		でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、みりん		
			大根のごま和え				だいこん		白ごま	しょうゆ、天塩		
			ミニトマト			ミニトマト						
	乳	牛乳		牛乳								
4	金	乳	ガーリックトースト				にんにく	食パン	バター		825	29.6
		乳	豆腐ポタージュ	ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、クリームコーン	小麦粉	油、バター	天塩、カレー粉		
		卵、乳、りんご	ホキのオーロラソース	ホキ	牛乳		たまねぎ、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、マヨネーズ	天塩、こしょう、ケチャップ、酒		
			小松菜と水菜のサラダ			みずな、小松菜、にんじん	たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢、天塩、こしょう		
			もやしとえのきのソテー			ちんげん菜	もやし、えのき		油	天塩、こしょう、しょうゆ		
	乳	牛乳		牛乳								
7	月		スパゲッティ					スパゲティ	オリーブ油	天塩	800	36.8
			和風きのこソース	豚肉、花かつお		にんじん、わけぎ	にんにく、たまねぎ、本しめじ、えのき、エリンギ	でんぷん	オリーブ油	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう		
		乳、レモン	赤魚のレモンしょうゆソース	赤魚			レモン汁、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	油、バター	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、酒		
			コールスロー				キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	砂糖	油	酢、天塩、こしょう		
		乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	油、バター	天塩、こしょう		
	乳	牛乳		牛乳								
8	火		麦ごはん					米、押し麦			825	30.9
			呉汁	大豆ミート、油揚げ、赤みそ、花かつお		にんじん	長ねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぷん				
			ごぼうチキン	鶏肉		いんげん	ごぼう	でんぷん、砂糖	油、白ごま	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん		
			もやしの和え物			にんじん	もやし			天塩、しょうゆ		
		ぶどう	ぶどう				ぶどう					
	乳	牛乳		牛乳								
9	水		ごはん					米			852	41.2
			キムチ豆腐	豆腐、豚肉		にんじん、にら	キムチ、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	でんぷん	油、ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒		
			鯖のねぎ塩焼き	さわら			しょうが、長ねぎ、にんにく	でんぷん	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、だし汁、酒		
			春雨サラダ				きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、こしょう、天塩、米酢		
			かみかみビーンズ	大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん	油	天塩		
	乳	牛乳		牛乳								
10	木		鶏飯(炊き込みごはん)	鶏肉		にんじん	干しいたけ、しょうが、つぼ漬	米、砂糖	油	天塩、しょうゆ、本みりん、酒	825	31.1
			鶏飯(だし汁)	鶏肉、花かつお		わけぎ		でんぷん		しょうゆ、天塩		
			がね			にんじん、にら	たまねぎ	さつまいも、小麦粉、でんぷん、砂糖	油	天塩、しょうゆ		
			小松菜のおひたし	油揚げ、粉かつお		小松菜	もやし			しょうゆ、本みりん		
			さつま揚げと野菜の煮物	さつま揚げ		にんじん	だいこん	じゃがいも		だし汁、しょうゆ、本みりん、天塩		
		卵	炒り卵(鶏飯用)	卵				砂糖	油	天塩		
	乳	牛乳		牛乳								
11	金	乳	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			764	34.6
			ビーフンスープ	鶏肉、花かつお		にら、ちんげん菜、にんじん	きくらげ、本しめじ	ビーフン、でんぷん		天塩、しょうゆ、酒		
			パインミー(ローストチキン)	鶏肉			にんにく	砂糖	油	しょうゆ、本みりん		
			なます			にんじん	だいこん	砂糖		米酢、天塩		
			豆乳のチェー	小豆、豆乳				さつまいも、砂糖、でんぷん、白玉だんご				
	乳	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳								
14	月		ごはん					米			812	30.5
			ビビンバ(肉)	豚肉、大豆			にんにく、しょうが、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子		
			チヂミ			にら、小松菜、にんじん	にんにく	地粉、上新粉、砂糖、でんぷん	油、ごま油	酒、しょうゆ、米酢		
			ビビンバ(ナムル)			にんじん、ほうれん草	もやし		白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ		
			ピリ辛大根				だいこん	砂糖	ごま油、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子		
	乳	牛乳		牛乳								

国分寺市立第四中学校				国分寺市教育委員会									
日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	献立	材料名							エネ ル ギー kcal	たん ばく 質 g	
				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		調味料等			
				肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)				
15	火		クリームソースピラフ(ピラフ)			パプリカパウダー		米		天塩、酒	772	30.5	
		乳	クリームソースピラフ(クリームソース)	鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉	油、バター	天塩			
		乳	メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ	ピーマン	にんにく、たまねぎ		オリーブ油	酒、天塩、ケチャップ			
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	ホールコーン、もやし		油	天塩、こしょう、しょうゆ			
			ポイルポテト					じゃがいも		天塩			
16	水	乳	牛乳		牛乳						799	32.7	
			鶏肉と根菜のうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油				
			鶏肉と根菜のうどん(汁)	鶏肉、油揚げ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、だいこん、長ねぎ	さといも、でんぱん		本みりん、しょうゆ、天塩、酒			
			ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ちくわ	ししゃも、青のり		地粉、でんぱん	油	天塩				
			さつまいもの甘煮				さつまいも、砂糖		天塩				
17	木		なすとしめじのみそ炒め	鶏肉、赤みそ			なす、長ねぎ、しめじ	砂糖	ごま油	酒	850	42.1	
		乳	牛乳		牛乳								
		乳	きなこ揚げパン	きな粉				コッパパン、砂糖	油	天塩			
		卵、乳、りんご	ポークビーンズ	大豆、豚肉、花かつお		にんじん、ホールトマト	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、でんぱん	油	ケチャップ、天塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース			
			鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭	粉チーズ	パセリ	クリームコーン		マヨネーズ	こしょう、酒			
18	金		茎わかめのサラダ		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	砂糖	ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、米酢	837	29.9	
			かぶの即席漬				かぶ			天塩、しょうゆ			
		乳	牛乳		牛乳								
			栗ごはん		だし昆布			米、もち米、砂糖	栗、白ごま	天塩、しょうゆ、本みりん、酒			
			味噌けんちん汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん	だいこん、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃく	じゃがいも、でんぱん	油				
24	木		もち米しゅうまい	豚肉、豆腐			たまねぎ、しょうが	砂糖、でんぱん、もち米	ごま油	しょうゆ、天塩、酒	783	28.5	
			きぬかつぎ	白みそ、赤みそ				さといも、砂糖、でんぱん		本みりん、だし汁、酒			
			お月見だんご					白玉だんご、砂糖、でんぱん		しょうゆ、本みりん			
		乳	牛乳		牛乳								
			雑穀ごはん					米、きび、赤米、押し麦					
25	金		味噌汁	赤みそ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ	じゃがいも、でんぱん			778	31.5	
			鶏肉の変わり揚げ	鶏肉			にんにく、しょうが	砂糖、小麦粉、でんぱん	ごま油、油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒			
			キャベツとじゃこのソテー		ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ		油	天塩、こしょう、しょうゆ			
			大根ときゅうりの生姜和え				だいこん、きゅうり、しょうが			しょうゆ、天塩			
		乳	牛乳		牛乳								
28	月		タンメン(麺)					冷凍中華麺	ごま油		803	30.8	
			タンメン(スープ)	豚肉、花かつお、豚骨、鶏ガラ		にんじん、ちんげん菜	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、長ねぎ	でんぱん	油、ごま油	しょうゆ、天塩、酒			
			お好み揚げ	鶏肉、花かつお	青のり	にんじん	キャベツ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	じゃがいも、小麦粉、でんぱん	油	天塩、だし汁、中濃ソース、酒			
			もやしの中華和え			小松菜	もやし	砂糖	白ごま、ごま油	酢、天塩、しょうゆ			
		りんご	フルーツ寒天		寒天缶		りんご缶						
29	火	乳	牛乳		牛乳						772	30.5	
			中華おこわ	豚肉、青大豆		にんじん	たけのこ水煮、干しいたけ	米、もち米、砂糖	ごま油	しょうゆ、天塩、だし汁、酒			
			八菜汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん、かぼちゃ	しめじ、かんぴょう、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぱん					
		卵	五目卵焼き	卵、花かつお	ちりめんじゃこ	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、ホールコーン	砂糖	油	天塩、しょうゆ、酒			
			きゅうりナムル	赤みそ			きゅうり	砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、天塩、米酢、本みりん、一味唐辛子			
30	水		スイーツポテトフライ					さつまいも	油		778	31.5	
		乳	牛乳		牛乳								
			給食なし										
			給食なし										
			給食なし										



令和8年度9月献立表



今月のメニュー紹介

10日 郷土料理 鹿児島県・・・鶏飯は炊き込みご飯にだし汁をかけ、炒り卵を乗せて食べてください。
がねはさつまいも入りの甘いかき揚げです。

11日 世界の料理 ベトナム・・・バインミーはソフトフランスパンにローストチキンとなますを挟んで食べてください。
豆乳のチェーはさつまいも、白玉、小豆入りのデザートです。

18日 お月見献立・・・今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日(金)です。全校がそろう日にお月見献立にしました。

🌟 9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】🌱

生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。

9月1日は防災の日

都合により献立を変更する場合があります

献立表、詳細献立表、加工品の商品規格書等は国分寺市のホームページにも掲載していますのでご確認ください

平均値81733.5

日	曜	アレルギー 対応食品 (卵乳果物)	材料名							エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g		
			献立	血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				調味料等	
肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海藻 (2群)	緑黄色野菜 (3群)		淡色野菜・くだもの (4群)	穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)							
1	火		 給食なし 										
2	水		わかめごはん		炊き込みわかめ			米			771	35.0	
			豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、花かつお	にんじん	長ねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぶん						
			鯖のピリ辛焼き	鯖		しょうが	砂糖、でんぶん	白ごま	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、酒				
			白菜の和え物			白菜、にんにく		ごま油	天塩				
			じゃが芋のきんぴら		にんじん		じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ				
3	木	乳	牛乳		牛乳						887	41.6	
			汁なし担々麺(麺)				冷凍中華麺	ごま油					
			汁なし担々麺(具)	豚肉、テンメンジャン、赤みそ	にら	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ	砂糖、でんぶん	ごま油、ねりごま、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、酒				
			大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	大豆	かえり煮干	かぼちゃ	でんぶん、砂糖	油	しょうゆ、みりん				
			大根のごま和え			だいこん		白ごま	しょうゆ、天塩				
4	金		ミニトマト		ミニトマト						825	29.6	
		乳	牛乳		牛乳								
		乳	ガーリックトースト			にんにく	食パン	バター					
		乳	豆腐ポタージュ	ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、クリームコーン	小麦粉	油、バター	天塩、カレー粉			
		卵、乳、りんご	ホキのオーロラソース	ホキ	牛乳		たまねぎ、にんにく	でんぶん、小麦粉、砂糖	油、マヨネーズ	天塩、こしょう、ケチャップ、酒			
7	月		小松菜と水菜のサラダ			みずな、小松菜、にんじん	たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢、天塩、こしょう	800	36.8	
			もやしとえのきのソテー			ちんげん菜	もやし、えのき		油	天塩、こしょう、しょうゆ			
		乳	牛乳		牛乳								
		乳	スパゲッティ				スパゲティ	オリーブ油	天塩				
			和風きのこソース	豚肉、花かつお		にんじん、わけぎ	にんにく、たまねぎ、本しめじ、えのき、エリンギ	でんぶん	オリーブ油	天塩、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう			
8	火	乳、レモン	赤魚のレモンしょうゆソース	赤魚			レモン汁、にんにく	でんぶん、小麦粉、砂糖	油、バター	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、酒	825	30.9	
			コールスロー				キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	砂糖	油	酢、天塩、こしょう			
		乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	油、バター	天塩、こしょう			
		乳	牛乳		牛乳								
			麦ごはん				米、押し麦						
9	水		呉汁	大豆ミート、油揚げ、赤みそ、花かつお	にんじん	長ねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぶん			852	41.2		
			ごぼうチキン	鶏肉	いんげん	ごぼう	でんぶん、砂糖	油、白ごま	天塩、こしょう、しょうゆ、本みりん				
			もやしの和え物		にんじん	もやし			天塩、しょうゆ				
		ぶどう	ぶどう			ぶどう							
		乳	牛乳		牛乳								
10	木		ごはん				米			825	31.1		
			キムチ豆腐	豆腐、豚肉	にんじん、にら	キムチ、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	でんぶん	油、ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒				
			鯖のねぎ塩焼き	さわら		しょうが、長ねぎ、にんにく	でんぶん	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、だし汁、酒				
			春雨サラダ			きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、こしょう、天塩、米酢				
			かみかみビーンズ	大豆	ちりめんじゃこ		でんぶん	油	天塩				
11	金	乳	牛乳		牛乳						764	34.6	
			ソフトフランスパン				ソフトフランスパン						
			ビーフンスープ	鶏肉、花かつお	にら、ちんげん菜、にんじん	きくらげ、本しめじ	ビーフン、でんぶん		天塩、しょうゆ、酒				
			パインミー(ローストチキン)	鶏肉		にんにく	砂糖	油	しょうゆ、本みりん				
			なます		にんじん	だいこん	砂糖		米酢、天塩				
12	土	乳	豆乳のチャー	小豆、豆乳			さつまいも、砂糖、でんぶん、白玉だんご			812	30.5		
		乳	コーヒ牛乳		コーヒ牛乳								
			ごはん				米						
			ビビンバ(肉)	豚肉、大豆		にんにく、しょうが、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、本みりん、一味唐辛子				
			チヂミ		にら、小松菜、にんじん	にんにく	地粉、上新粉、砂糖、でんぶん	油、ごま油	酒、しょうゆ、米酢				
13	日		ビビンバ(ナムル)		にんじん、ほうれん草	もやし	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ		812	30.5		
			ピリ辛大根			だいこん	砂糖	ごま油、白ごま	天塩、しょうゆ、一味唐辛子				
		乳	牛乳		牛乳								



令和8年度9月献立表



日	曜	アレルギー 対応食品 (卵・乳・果物)	献立	材料名					調味料等	エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g				
				血や肉になる食品 肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	体の調子を整える食品 淡色野菜・くだもの (4群)	熱や力のもとになる食品 穀類・いも・さとう (5群)				油脂類 (6群)			
15	火		クリームソースピラフ(ピラフ)			パプリカパウダー		米		天塩、酒	772	30.5			
		乳	クリームソースピラフ(クリームソース)	鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉	油、バター	天塩					
		乳	メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ	ピーマン	にんにく、たまねぎ		オリーブ油	酒、天塩、ケチャップ					
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	ホールコーン、もやし		油	天塩、こしょう、しょうゆ					
			ポイルポテト					じゃがいも		天塩					
16	水		牛乳		牛乳										
			鶏肉と根菜のうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油						
			鶏肉と根菜のうどん(汁)	鶏肉、油揚げ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、だいこん、長ねぎ	さといも、でんぶん		本みりん、しょうゆ、天塩、酒		799	32.7		
			ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ちくわ	ししゃも、青のり		地粉、でんぶん	油	天塩						
			さつまいもの甘煮				さつまいも、砂糖		天塩						
17	木		なすとしめじのみそ炒め	鶏肉、赤みそ			なす、長ねぎ、しめじ	砂糖	ごま油	酒					
		乳	牛乳		牛乳										
			きなこ揚げパン	きな粉				コッパン、砂糖	油	天塩					
			ボークビーンズ	大豆、豚肉、花かつお		にんじん、ホールトマト	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、でんぶん	油	ケチャップ、天塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース		850	42.1		
		卵、乳、りんご	鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭	粉チーズ	パセリ	クリームコーン		マヨネーズ	こしょう、酒					
	茎わかめのサラダ		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	砂糖	ごま油	天塩、こしょう、しょうゆ、米酢							
18	金		かぶの即席漬				かぶ			天塩、しょうゆ					
		乳	牛乳		牛乳										
			栗ごはん		だし昆布			米、もち米、砂糖	栗、白ごま	天塩、しょうゆ、本みりん、酒					
			味噌汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん	だいこん、長ねぎ、ごぼう、板こんにゃく	じゃがいも、でんぶん	油	しょうゆ、天塩、酒		837	29.9		
			もち米しゅうまい	豚肉、豆腐			たまねぎ、しょうが	砂糖、でんぶん、もち米	ごま油	しょうゆ、天塩、酒					
	きぬかつぎ	白みそ、赤みそ				さといも、砂糖、でんぶん		本みりん、だし汁、酒							
24	木		お月見だんご					白玉だんご、砂糖、でんぶん		しょうゆ、本みりん					
		乳	牛乳		牛乳										
			雑穀ごはん					米、きび、赤米、押し麦							
			味噌汁	赤みそ、花かつお		にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ	じゃがいも、でんぶん							
			鶏肉の変わり揚げ	鶏肉			にんにく、しょうが	砂糖、小麦粉、でんぶん	ごま油、油	天塩、こしょう、しょうゆ、酒					
25	金		キャベツとじゃこのソテー		ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ		油	天塩、こしょう、しょうゆ					
			大根ときゅうりの生姜和え				だいこん、きゅうり、しょうが			しょうゆ、天塩					
		乳	牛乳		牛乳										
			タンメン(麺)					冷凍中華麺	ごま油						
			タンメン(スープ)	豚肉、花かつお、豚骨、鶏ガラ		にんじん、ちんげん菜	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、長ねぎ	でんぶん	油、ごま油	しょうゆ、天塩、酒					
28	月		お好み揚げ	鶏肉、花かつお	青のり	にんじん	キャベツ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	じゃがいも、小麦粉、でんぶん	油	天塩、だし汁、中濃ソース、酒	778	31.5			
			もやしの中華和え			小松菜	もやし	砂糖	白ごま、ごま油	酢、天塩、しょうゆ					
		りんご	フルーツ寒天		寒天缶		りんご缶								
		乳	牛乳		牛乳										
			中華おこわ	豚肉、青大豆		にんじん	たけのこ水煮、干しいたけ	米、もち米、砂糖	ごま油	しょうゆ、天塩、だし汁、酒					
29	火		八菜汁	鶏肉、赤みそ、花かつお		にんじん、かぼちゃ	しめじ、かんばん、ごぼう、だいこん、板こんにゃく	でんぶん							
		卵	五目卵焼き	卵、花かつお	ちりめんじゃこ	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、ホールコーン	砂糖	油	天塩、しょうゆ、酒	803	30.8			
			きゅうりナムル	赤みそ			きゅうり	砂糖	ごま油、白ごま	しょうゆ、天塩、米酢、本みりん、一味唐辛子					
			スイーツポテトフライ					さつまいも	油						
		乳	牛乳		牛乳										
30	水		かきたまうどん(麺)					冷凍うどん	ごま油						
		卵	かきたまうどん(汁)	鶏肉、卵、かまぼこ、花かつお		にんじん、ほうれん草	干しいたけ、長ねぎ	でんぶん		しょうゆ、天塩					
			ぶりの立田揚げ	ぶり			しょうが	でんぶん、小麦粉	油	しょうゆ、酒					
			もやしと小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	練りごま、白ごま	本みりん、しょうゆ		778	36.2		
			切干大根中華甘酢			にんじん	切干大根	砂糖	白ごま、ごま油	天塩、しょうゆ、米酢					
乳	牛乳		牛乳												
		乳	はちみつバタートースト					食パン、はちみつ	バター						
		乳	ハンガリアシチュー	豚肉	ピザチーズ	ピーマン、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、小麦粉	油、バター	カレー粉、天塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース		828	30.1		
		卵	鶏肉のフリッター	鶏肉、卵		パセリ		小麦粉	油	天塩、こしょう、A・E・G・B・ウダー					
			かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖		しょうゆ					
			海藻サラダ		海藻ミックス		きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、天塩、こしょう、米酢、本みりん					
乳	牛乳		牛乳												
今日のメニュー紹介										9月の食育目標【1日3食きちんと食べよう】		平均値		817	33.5



令和8年度9月献立表

