



# 9月こんだてひょう



2026年

西東京市立芝久保小学校

| 日       | 牛乳    | 献立名                                                                | 赤の仲間<br>血や肉になる       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                     | 1食分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 2<br>水  |       | チキンカレー                                                             | とりにく                 | こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ                    | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん、セロリ、ケチャップ                                   | 655 kcal                    |
|         |       | かいそうサラダ                                                            | わかめ、くきわかめ            | さとう、あぶら、ごまあぶら                            | きゅうり、にんじん、もやし                                                        | 18.9 g                      |
|         |       | サイダーポンチ                                                            |                      | さとう                                      | みかん、パイナップル、もも、レモン                                                    | 18.9 g                      |
|         |       | 暑さに負けず、しっかり食べて、元気に過ごしましょう！給食初日は、鶏もも肉が入ったカレーです。玉ねぎはしっかり炒めるので甘くなります。 |                      |                                          |                                                                      | 2.8 g                       |
| 3<br>木  |       | チンジャオロースどん                                                         | ぶたにく                 | こめ、あぶら、ごまあぶら、でんばん                        | しょうが、にんにく、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ                                   | 550 kcal                    |
|         |       | まめもやしのピリカラあえ                                                       |                      | さとう、あぶら、ごまあぶら                            | ほうれんそう、だいずもやし、もやし、にんじん、にんにく                                          | 20.7 g                      |
|         |       | なし                                                                 |                      |                                          | なし                                                                   | 14.1 g                      |
|         |       | 西東京市内の農家「ぬくい果樹園」さんから、新鮮でみずみずしい『保谷梨』が届きます。とても大きいです。                 |                      |                                          |                                                                      | 1.6 g                       |
| 4<br>金  |       | ごはん                                                                |                      | こめ                                       |                                                                      | 606 kcal                    |
|         |       | とりのしおこうじやき                                                         | とりにく                 |                                          |                                                                      | 30.4 g                      |
|         |       | やさしいときのこのごまあえ                                                      |                      | さとう、ごま                                   | ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ                                           | 20.1 g                      |
|         |       | とんじる                                                               | ぶたにく、みそ、とうふ          | じゃがいも、こんにゃく、あぶら                          | にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ                                                     | 1.8 g                       |
| 7<br>月  |       | ひやしちゅうか                                                            | ハム                   | ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら                         | きゅうり、もやし、にんじん                                                        | 641 kcal                    |
|         |       | いもとこんさいのあおのりあえ                                                     | あおのり                 | じゃがいも、あげあぶら、さとう                          | にんじん、ごぼう                                                             | 20.3 g                      |
|         |       | フローズンヨーグルト                                                         | ヨーグルト                |                                          |                                                                      | 18.2 g                      |
|         |       | 冷やし中華は、お皿に冷やした麺を入れ、具をのせ、酸味のきいたスープをかけます。                            |                      |                                          |                                                                      | 2.6 g                       |
| 8<br>火  |       | ごはん                                                                |                      | こめ                                       |                                                                      | 586 kcal                    |
|         |       | チーズタッカルビ                                                           | とりにく、チーズ             | さとう、さつまいも、あぶら                            | にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、キムチ                                              | 24.3 g                      |
|         |       | きりぼしのナムル                                                           |                      | ごまあぶら、さとう                                | きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、                                            | 19.5 g                      |
|         |       | わかめスープ                                                             | ぶたにく、わかめ、とうふ         | ごまあぶら、ごま                                 | にんじん、だいこん、ねぎ                                                         | 2.1 g                       |
| 9<br>水  | 乳酸菌飲料 | ジョア(マスカット)                                                         | ジョア                  | 重陽の節句に合わせた献立です。「菊花和え」は、菊の花びらを混ぜ込んだ和え物です。 |                                                                      | 649 kcal                    |
|         |       | ゆかりごはん                                                             |                      | こめ                                       | ゆかり                                                                  | 32.4 g                      |
|         |       | にくだんごのコーンむし                                                        | ぶたにく、とうふ、たまご         | でんばん、ごまあぶら                               | コーン、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ                                              | 18.3 g                      |
|         |       | きくのはなのあえもの                                                         |                      |                                          | こまつな、はくさい、えのきたけ、きくのはな                                                | 2.1 g                       |
| 10<br>木 |       | さつまじる                                                              | ぶたにく、みそ              | さつまいも                                    | にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ                                                     |                             |
|         |       | ガーリックトースト                                                          |                      | しょくパン、バター                                | にんにく、パセリ                                                             | 647 kcal                    |
|         |       | シーフードサラダ                                                           | いか、えび                | さとう、あぶら                                  | キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ                                                  | 28.0 g                      |
|         |       | ポークビーンズ                                                            | ぶたにく、だいず             | じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ                       | にんにく、にんじん、たまねぎ、ケチャップ                                                 | 29.8 g                      |
| 11<br>金 |       | ごはん                                                                |                      | こめ                                       |                                                                      | 2.6 g                       |
|         |       | さばのゴマダレやき                                                          | さば                   | さとう、ごま                                   |                                                                      | 579 kcal                    |
|         |       | こまつなのしらすあえ                                                         | しらす                  | さとう                                      | こまつな、もやし、こねぎ                                                         | 24.9 g                      |
|         |       | とうがんじる                                                             | とりにく                 | でんばん                                     | とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ                                                  | 21.3 g                      |
| 14<br>月 |       | ナン                                                                 |                      | ナン                                       |                                                                      | 2.2 g                       |
|         |       | キーマカレー                                                             | ぶたにく、だいず、ひよこまめヨーグルト、 | あぶら                                      | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、ケチャップ                                   | 637 kcal                    |
|         |       | コールスローサラダ                                                          | ハム                   | あぶら                                      | キャベツ、にんじん、コーン                                                        | 28.6 g                      |
|         |       | かぼちゃプリン                                                            | きゅうにゅう、クリーム          | さとう、メープルシロップ                             | かぼちゃ                                                                 | 27.1 g                      |
| 15<br>火 |       | ごはん                                                                |                      | こめ                                       | 9月15日は「ひじき」の日です。もともと敬老の日だったこの日に、ひじきを食べて健康に長生きしてほしいという願いを込められているそうです。 | 2.6 g                       |
|         |       | ひじきふりかけ                                                            |                      | さとう、ごま                                   | あかじそ                                                                 | 591 kcal                    |
|         |       | さけのしおやき                                                            | さけ                   |                                          |                                                                      | 30.6 g                      |
|         |       | ごまあえ                                                               |                      | さとう、ごま                                   | こまつな、もやし、にんじん                                                        | 16.7 g                      |
| 16<br>水 |       | あきいろじる                                                             | ぶたにく、みそ              | さつまいも                                    | にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ                                                     | 2.6 g                       |
|         |       | あきやさいのミートパスタ                                                       | ぶたにく、チーズ             | スパゲッティ、あぶら                               | しょうが、にんにく、たあかピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ                                       | 674 kcal                    |
|         |       | キャロットラペ                                                            |                      | さとう、あぶら                                  | にんじん、もやし、にんにく、レモン                                                    | 22.5 g                      |
|         |       | パイとおいものパイ                                                          | クリーム                 | さとう、さつまいも、ぎょうざのかわ、あげあぶら                  | パイナップル                                                               | 23.6 g                      |
|         |       |                                                                    |                      |                                          |                                                                      | 1.9 g                       |



|         |  |                                                                   |              |                           |                                       |          |
|---------|--|-------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|---------------------------------------|----------|
| 17<br>木 |  | ねぎチャーハン                                                           | ぶたにく、なると、たまご | こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう          | しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ                     | 568 kcal |
|         |  | しゅうまい                                                             | ぶたにく、とうふ     | しゅうまいのかわ、でんぱん、ごまあぶら       | キャベツ、ねぎ、しょうが、ほししいたけ                   | 24.1 g   |
|         |  | レタスのちゅうかスープ                                                       | とりにく         | でんぱん、ごまあぶら                | レタス、たまねぎ、にんじん                         | 17.4 g   |
|         |  | しゅうまいは、大きな皮に肉餡をひとつひとつ手包みます。ふんわりさせるために、豚ひき肉に豆腐を混ぜ込みます。             |              |                           |                                       | 2.3 g    |
| 18<br>金 |  | ごはん                                                               |              | こめ                        |                                       | 576 kcal |
|         |  | さかなのすばたふういため                                                      | たら、こうやどうふ    | さとう、あぶら、でんぱん              | しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、ケチャップ | 21.3 g   |
|         |  | はるさめスープ                                                           | ベーコン         | はるさめ、でんぱん、ごまあぶら           | たまねぎ、しょうが、にんじん、チンゲンサイ                 | 15.7 g   |
|         |  | ぶどう(きょうほう)                                                        |              |                           | ぶどう                                   | 2.1 g    |
| 24<br>木 |  | きつねうどん                                                            | とりにく、あぶらあげ   | うどん、でんぱん                  | にんじん、ほししいたけ、こまつな、ねぎ                   | 532 kcal |
|         |  | キャベツのあっさりあえ                                                       | おかかけずり       | さとう、ごま                    | こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ                   | 24.6 g   |
|         |  | ミニきなこおはぎ                                                          | きなこ          | こめ、もちごめ、さとう               |                                       | 16.7 g   |
|         |  | おはぎは、お彼岸の食べ物です。おはぎは、もち米のご飯をつぶして丸めます。小豆のあんで包むことが多いですが、きなこやごまもあります。 |              |                           |                                       | 1.8 g    |
| 25<br>金 |  | ごはん                                                               |              | こめ                        |                                       | 563 kcal |
|         |  | ながいもとうふおろしハンバーグ                                                   | とりにく、とうふ     | ながいも、でんぱん、さとう             | ねぎ、しょうが、だいこん、しそ                       | 26.5 g   |
|         |  | やさしいいそあえ                                                          | のり           | さとう                       | こまつな、にんじん、もやし                         | 13.5 g   |
|         |  | おつきみみごもくじる                                                        | とりにく、かまぼこ    | でんぱん、こんにゃく                | かぶ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ                     | 1.7 g    |
| 28<br>月 |  | ごはん                                                               |              | こめ                        |                                       | 596 kcal |
|         |  | ぶたのしょうがやき                                                         | ぶたにく         | さとう                       | ねぎ、しょうが                               | 28.7 g   |
|         |  | こまつなのからしあえ                                                        | ツナ           | さとう                       | こまつな、もやし                              | 18.5 g   |
|         |  | みそしる(だいこん・じゃがいも)                                                  | みそ           | じゃがいも                     | だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ                      | 2.4 g    |
| 29<br>火 |  | ちゅうかどん                                                            | ぶたにく、いか、えび   | こめ、ごまあぶら、でんぱん             | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、きくらげ、はくさい  | 559 kcal |
|         |  | そうめんかぼちゃのすのもの                                                     | しらす          | さとう                       | そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん                | 23.2 g   |
|         |  | ぶどう(シャインマスカット)                                                    |              |                           | ぶどう                                   | 12.1 g   |
|         |  | そうめんかぼちゃは、果肉が繊維状なので切って茹でると麺のようにパラパラとほぐれます。さっぱりとした味付けに仕上げます。       |              |                           |                                       | 2.1 g    |
| 30<br>水 |  | さかなのかばやきどん                                                        | さんま          | こめ、げんまい、あげあぶら、さとう、でんぱん、ごま | しょうが                                  | 645 kcal |
|         |  | キャベツのうめおかかあえ                                                      | おかかけずり       | さとう                       | キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、うめ                 | 25.8 g   |
|         |  | いなかじる                                                             | とりにく、とうふ、みそ  | さといも、こんにゃく                | にんじん、ごぼう、ねぎ                           | 23.4 g   |
|         |  |                                                                   |              |                           |                                       | 2.5 g    |

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

|          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンB1<br>μg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>総量<br>g | 食塩相当量<br>g |
|----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------|
| 一日あたりの平均 | 603           | 25.3       | 19.2    | 345         | 89           | 2.7     | 3.1      | 217          | 0.27         | 0.41        | 13              | 2.2        |
| 中学年基準値   | 650           | 27.6       | 18.1    | 350         | 50           | 3.0     | 2.0      | 200          | 0.40         | 0.57        | 25              | 1.9        |
| 充足率(%)   | 92.8          | 91.7       | 106.1   | 98.6        | 178.0        | 90.0    | 155.0    | 108.5        | 67.5         | 102.5       | 52.0            | 115.8      |



## 【今月の地場野菜】

○田倉農園  
・こまつな  
・じゃがいも

○臼井農園  
(新潟から産直)  
・じゃがいも  
・そうめんかぼちゃ

○ぬくい果樹園  
・なし

## 今月の給食目標

「決まった時間で食事をしよう」

給食では、約20分間で食べられるように、声をかけています。



## お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



## 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。



## 9月の行事&記念日 3択クイズ

**9/1 防災の日**

Q. 災害に備えて、水は1人1日  
どのくらい必要?

① ペットボトル 1本(500mL)分  
② ペットボトル 3本(1.5L)分  
③ ペットボトル 6本(3L)分

**9/4 くじらの日**

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ?

① たくさん ② 外国からの ③ ほかの料理をとれて 贈り物だったから 知らなかったから

**9/9 重陽の節句**

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は?

① 桜 ② 菊 ③ バラ

**9/15 ひじきの日**

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は?

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

**9/23 秋分の日**

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何からきた?

① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

**9~10月 十五夜 (旧暦8月15日)**

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている?

① 先生 ② お金 ③ 収穫

## おはぎ



お彼岸にお供えするおはぎは、日本の伝統的な食文化です。