



日	主食 しゅしゅく	のみもの	汁物 主菜 副菜 デザート	あかの なかま 血や肉や骨になるもの	きの なかま 熱や力になるもの	みどりの なかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	※  は、田無第二中学校の給食がない日です。	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜等→)	※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。	
2火	さけなめし		いもにじる おかかあえ	さけ、かつお、ぶたにく、 なまあげ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さといも	ごま、あぶら	こまつな、にんじん はくさい、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	531 Kcal 26.1 g 19.0 g 1.7 g	~9がつのきゅうしょくもくひょう~ ちゅうしょくのたいせつさをしよう
3水	シーフードカレー		ひじきとこまつなのでつぶんのサラダ なし	いか、えび、ほたてがい、 ツナ	ぎゅうにゅう、ひじき、 くきわかめ	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん、こまつな しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、なし	620 Kcal 23.6 g 19.2 g 2.2 g	
4木	きのこのわふうスパゲッティ		あおなのサラダ さつまいもとだいのかりんとう	とりにく、ベーコン、 だいち	にゅうさんきんいんりょう、 のり	スパゲッティ、さとう、 さつまいも	あぶら	にんじん、こまつな にんにく、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、まいたけ、 キャベツ、とうもろこし	578 Kcal 22.3 g 16.5 g 1.6 g	ふつか、か がつき きゅうしょく 2日(火) 2学期の給食スタート！ おいしい給食を楽しみに、2学期も元気に登校してきてくださいね！
5金	チキンライス		マカロニとたまごのスープ しろみざかなのバジルフライ	とりにく、メルルーサ、 ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、パンこ、 マカロニ	あぶら	にんじん たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、キャベツ	595 Kcal 27.9 g 18.3 g 2.1 g	このか、か ちようよう せつく こんだて 9日(火) 重陽の節句 献立 ならじだい ちゅうごく づた ごせつく よ 奈良時代に中国から伝わった五節句※と呼ばれる「奇数(陽数)が かき ひ きすう なか もつと 重なる日」は、めでたいとされてきました。9/9は、奇数の中で最も おお かず 大きい数である“9”が2つ重なるため、「重陽の節句」と呼ばれます。 (※1/7「人日の節句」、3/3「上巳の節句」、5/5「端午の節句」 7/7「七夕の節句」、9/9「重陽の節句」)
8月	ツナコーンピラフ		コンソメスープ ピザポテト	ツナ、ベーコン、ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン とうもろこし、たまねぎ、 しょうが、キャベツ	606 Kcal 23.6 g 22.1 g 2.0 g	にち もく にち きん きゅうしょくしよくかい かいさい 18日(木)~ 19日(金) 給食試食会を開催します！ こんねんど ねんせい ほごしゃ かた やく めい さんか 今年度は1年生の保護者の方、約30名にご参加いただく よてい じしよくかい とうす ほごしゃ みなさま かんそう とう 予定です。試食会の様子や保護者の皆様の感想 等は、 きゅうしょく ほんこう しょうかい 給食だよりや本校ホームページでご紹介いたします。
9火	ごはん		かきたまじる さんまのつにつに きっかあえ	さんま、かつお、 かまぼこ、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん		にんじん、こまつな、 ほうれんそう しょうが、はくさい、きくのはな、 たけのこ、ながねぎ	619 Kcal 28.6 g 22.6 g 2.1 g	
10水	きびごはん		えびだんごのスープ なまあげのちゅうかに	なまあげ、えび、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、きび、さとう、 でんぶん、はるさめ	ごま、あぶら	にんじん、こまつな しょうが、たまねぎ、たけのこ、 えのきたけ、はくさい、ながねぎ	613 Kcal 29.1 g 22.4 g 2.1 g	にち きん しょういく ひ こんだて 19日(金) 食育の日 献立 はし つか わしよく こんだて お箸を使う和食の献立にしました。お箸を上手に使えますか？ はし ただ つか た うつく お箸を正しく使って食べられるととても美しいですよ！
11木	てりやきチキンピザトースト		スコッチブロス いかのマリネサラダ	とりにく、いか、 ベーコン、レンズまめ	ぎゅうにゅう、チーズ	パン、さとう、むぎ	あぶら	ピーマン、にんじん、 あかパプリカ、 ほうれんそう	589 Kcal 32.2 g 27.3 g 2.8 g	
12金	にくうどん		ごまずあえ さつまいもむしパン	ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うどん、さとう、 こむぎこ、さつまいも	あぶら、ごま、バター	にんじん、こまつな しょうが、だいこん、ながねぎ、 もやし、きゅうり	574 Kcal 25.8 g 18.2 g 2.4 g	にち きん しょういく ひ こんだて 19日(金) 食育の日 献立 はし つか わしよく こんだて お箸を使う和食の献立にしました。お箸を上手に使えますか？ はし ただ つか た うつく お箸を正しく使って食べられるととても美しいですよ！
16火	わかめごはん		みそけんちん とりにくのさっぱりに れいとうみかん	とりにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、さつまいも、 さとう、こんにやく	あぶら	にんじん たまねぎ、しょうが、にんにく、 だいこん、ごぼう、ながねぎ、 みかん	672 Kcal 27.8 g 20.1 g 2.4 g	
17水	コッペパン いちごジャム		ボークビーンズ フレンチサラダ	ぶたにく、だいち	ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、 こむぎこ	あぶら	にんじん、ブロッコリー、 トマト いちご、キャベツ、きゅうり、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 しめじ	587 Kcal 24.2 g 21.9 g 2.1 g	にち げつ あき ひがん こんだて 22日(月) 秋のお彼岸 献立 ひがん ねん かい はる しゅんぶん ひ あき しゅうぶん ひ なかび お彼岸は年に2回、春は「春分の日」、秋は「秋分の日」を中日とした しゅうかん ことし あき ひがん 1週間をさします。(今年の秋のお彼岸は9/20~9/26です。) せんぞさま たいせつ ひ はかまい ご先祖様を大切にするとされ、お墓参りやおはぎをお供えする ふうしゅう 風習があります。
18木	ちゅうかおこわ		いとかんてんのスープ ジャンボきょうぎ	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、かんてん	こめ、もちごめ、さとう、 ぎょうぎのかわ、 でんぶん	あぶら	にんじん、にら、 チンゲンサイ たけのこ、しいたけ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きくらげ	567 Kcal 20.0 g 19.1 g 2.3 g	
19金	ひじきとれんこんのごはん		みそしる さばのしおやき あさづけ	ぶたにく、さば、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、むぎ、さとう	あぶら、ごま	にんじん れんこん、はくさい、かぶ、 きゅうり、しょうが、キャベツ、 えのきたけ、ながねぎ	564 Kcal 28.3 g 21.4 g 2.3 g	なすの名前 ①  ②  ③  ④ 
22月	おはぎ		とんじる おひたし	きなこ、かつお、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さとう、 さといも、こんにやく	ごま	にんじん、こまつな はくさい、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	586 Kcal 22.7 g 20.4 g 1.1 g	
24水	ハヤシライス		カラフルサラダ なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん、トマト、 あかパプリカ しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、きパプリカ、 とうもろこし、なし	638 Kcal 20.6 g 21.8 g 1.1 g	
25木	ゆかりごはん	ジョア	ざわにわん かぼちゃコロッケ ごまあえ	ぶたにく、あぶらあげ	にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、じゃがいも、 パンこ、こむぎこ、 さとう、こんにやく	あぶら、ごま	かぼちゃ、こまつな、 にんじん たまねぎ、キャベツ、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	684 Kcal 24.6 g 18.2 g 2.0 g	
26金	カレーピラフ		やさいスープ いかのオーロラソースかけ	とりにく、いか、 ぶたにく、こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん	あぶら	にんじん、ピーマン、 こまつな たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ	554 Kcal 25.8 g 18.3 g 1.7 g	
29月	マーボーはるさめどん		とうふとわかめのスープ ぎゅうにゅうかんとフルーツ ミックス	ぶたにく、みそ、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、わかめ、 かんてん	こめ、むぎ、はるさめ、 さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、にら しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、ながねぎ、 えのきたけ、みかん、もも、りんご	649 Kcal 22.3 g 18.4 g 2.1 g	
30火	きなこあげパン		ニョッキのクリームスープ コールスローサラダ	きなこ、とりにく、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 ポテトニョッキ	あぶら	にんじん、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、しょうが、 かぶ	607 Kcal 24.6 g 23.6 g 2.1 g	なすのおいしい季節です。 いろいろな料理で味わいましょう。