

9月の献立表



令和8年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2	水	主食・菜	パンプキンカレー	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 油, 小麦粉, マーガリン	しょうが, にんにく, かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ	845 kcal 25.7 g
		副菜	コールスローサラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	
		その他	カルピスゼリー	寒天, カルピス			
3	木	主食	ごはん		米		741 kcal 34.8 g
		主菜	鮭のあけぼの焼き	銀鮭切り身	ノンエッグマヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ	
		副菜	野菜の香りづけ			キャベツ, ほうれん草, にんじん, しょうが	
		副菜	さつま汁	豚肉, 味噌	油, さつま芋, こんにゃく	しょうが, 大根, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	
4	金	主食・菜	しょうゆラーメン	豚肉, なると	中華めん, 油, 油	しょうが, にんじん, もやし, 長ねぎ, 小松菜	725 kcal 30.2 g
		副菜	肉まん	豚肉	ホットケーキミックス, 砂糖, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, しいたけ, 筍	
		その他	ジューシーフルーツ			ジューシーフルーツ	
7	月	主食・菜	ビーンズパエリア	ベーコン, いか, えび, 大豆, 金時豆	米, バター, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, 赤パプリカ	753 kcal 32.7 g
		主菜	タンドリーチキン		鶏肉, ヨーグルト	油	
		副菜	卵スープ	たまご	でん粉	ほうれん草, にんじん, 玉ねぎ, しょうが	
8	火	主食	ごはん		米		743 kcal 35.0 g
		主菜	煮物		あかうお	しょうが	
		副菜	小松菜のお浸し			小松菜, もやし, にんじん	
		副菜	みそスープ	ベーコン, 豚肉, 豆腐, 味噌, 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ, にんじん, 白菜, ほうれん草	
9	水	主食	菊花寿司		油揚げ, のり	菊の花, にんじん, しいたけ, さやえんどう	758 kcal 32.1 g
		主菜	焼売		鶏肉, 豚肉	砂糖, でん粉, しゅうまいの皮	
		副菜	ほうれんそうのお浸し			ほうれん草, もやし, えのきたけ	
		副菜	すまし汁		ふ	にんじん, しめじ, 小松菜	
10	木	主食・菜	野沢菜チャーハン	豚肉	米, 油	野沢菜, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	743 kcal 35.0 g
		副菜	イカの更紗揚げ		いか	しょうが	
		副菜	白菜スープ	豚肉	小麦粉, 上新粉, 油	しょうが, 白菜, にんじん, 小松菜	
		その他	みかん			みかん	
11	金	主食・菜	チャプチェ丼	豚肉, 味噌	米, 春雨, 砂糖, でん粉, 油	にんにく, しょうが, にんじん, 筍, しいたけ, 長ねぎ, にら, 赤パプリカ, ピーマン	758 kcal 32.1 g
		副菜	大豆と小魚の揚げ煮		大豆, かたくちいわし	でん粉, さつま芋, 油, 砂糖	
		副菜	わかめスープ	豆腐, わかめ	油	長ねぎ	
15	火	主食・菜	チャーハン	豚肉, チャーシュー, なると	米, 油	長ねぎ, にんじん, しいたけ, 葉ねぎ	768 kcal 29.7 g
		副菜	棒餃子		豚肉, 凍り豆腐	キャベツ, にら, 長ねぎ, にんにく, しょうが, しいたけ	
		副菜	卵入り中華コーンスープ	鶏肉, たまご	油, でん粉	玉ねぎ, とうもろこし, 長ねぎ, 小松菜	
16	水	主食	じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ, わかめ		810 kcal 34.0 g
		主菜	大葉入りつくね焼き		鶏肉, おから, たまご	砂糖, でん粉	
		副菜	白菜のお浸し			玉ねぎ, ごぼう, しそ	
		副菜	沢煮椀	豚肉, 油揚げ	しらたき	白菜, 小松菜, にんじん	
17	木	主食	さつまいもごはん		米, さつま芋, ごま		760 kcal 32.4 g
		主菜	焼きししやも		カラフトししやも		
		副菜	切り干し大根の含め煮	油揚げ	油, 砂糖	切干大根, にんじん, 枝豆	
		副菜	具だくさんみそ汁	油揚げ, 豚肉, 味噌	油	しめじ, 玉ねぎ, 大根, にんじん, 小松菜, ごぼう	
18	金	主食・菜	バターライスえびクリームソースがけ	鶏肉, 牛乳, えび, 生クリーム	米, バター, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	736 kcal 20.2 g
		副菜	フレンチサラダ			油, 砂糖	
		その他	りんご			キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	
24	木	主食・菜	ハヤシライス	豚肉	米, 油, 小麦粉, バター, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリ, まいたけ	820 kcal 38.0 g
		副菜	コールスローサラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ	
		その他	梨			梨	



裏面あり

日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
25	金	主食・菜	きのこの和風スパゲッティ		ベーコン、鶏肉、のり	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム	747 kcal 23.7 g
		副菜	焼肉サラダ		豚肉	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、玉ねぎ	
		その他	月見団子			白玉粉、砂糖、でん粉		
28	月	主食	きなこ揚げパン		きな粉	パン、油、砂糖		773 kcal 31.4 g
		主菜	肉団子スープ		豚肉、鶏肉	でん粉、油	長ねぎ、しょうが、白菜、にんじん、にら、しいたけ	
		副菜	ビーフンサラダ		ハム	ビーフン、砂糖、油	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん	
		その他	冷凍みかん				みかん	
30	水	主食	えびピラフ		えび、鶏肉	米、バター	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	777 kcal 30.9 g
		主菜	スパニッシュオムレツ		ベーコン、たまご、牛乳、生クリーム、チーズ	じゃが芋、油、バター	玉ねぎ、にんじん、パセリ粉	
		副菜	ペイザンヌスープ		ベーコン、大豆	じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	
		その他	ぶどう				ぶどう	

＊食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆9月の献立メモ☆

9月7日 スペインの料理 「パエリア」

「パエリア」は、スペイン東部のバレンシア地方発祥の料理です。バレンシア地方はスペインの米所として知られており、鍋で豪快に作る習慣が古くから根付いています。今ではスペイン全土で食べていますが、スペインのどの地方で暮らしているかで使う具材が変わるようです。給食では、大豆や金時豆がはいった「パエリア」をつくります。

9月9日 重陽の節句 「菊花寿司」

9月9日は重陽の節句と呼ばれる日で、日本の五節句の1つです。中国から伝わったもので、もともと菊の花には「不老長寿」の力がある、と信じられてきました。この日は菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿や無病息災を願います。給食では食用菊の花びらを使い『菊花寿司』をつくります。

9月25日 中秋の名月（十五夜）「月見団子」

2026年の中秋の名月は、9月25日です。旧暦の8月15日にあたる十五夜は1年でもっとも美しいといわれ、中秋の名月と呼ばれています。給食では、十五夜（お月見）にちなんで「月見団子」をつくります。お楽しみに！

9月の給食で使用する旬の食材

鮭

鮭は秋を代表する魚です。川で生まれたサケは、海へ出て成長し、卵を産むころになると自分が生まれた川に戻ってきます。日本の川で生まれたサケは、広い海を泳いでアメリカ沿岸まで行き、再び日本の川へ帰ってきます。秋の味覚を味わいましょう。

梨

梨は水分が多く、少しシャリシャリした口当たりが特徴です。この食感は「石細胞」と呼ばれる細胞が含まれているためです。また、お腹をきれいにする食物繊維が含まれています。



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

今月は西東京市の
田倉農園さんから小松菜、
白井農園さんからじゃがいもが届く予定です。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち
な指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

3つをチェック！
洗い残しが多いところ

