



令和8年9月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1献立 - たんぱく質
2 水	夏のポークカレーライス		豚肉,ピザチーズ	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,米白絞油,薄力小麦粉,有塩バター	にんにく,玉葱,にんじん,なす	764 kcal
	フレンチサラダ			三温糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,玉葱	23.1 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
3 木	中華麺のつけナポリ風		鶏肉,うす卵,サラダチーズ	蒸し中華,オリーブ油,油	水菜,しょうが,にんじん,玉葱,にんにく,セロリー,マッシュルーム,トマト缶	720 kcal
	ポテトツナサラダ		ツナフレーク	じゃがいも,油,マヨネーズ	にんじん,むきえだまめ,玉葱	28.2 g
	梨				梨	
4 金	ブルコギ丼		豚肉,赤味噌	精白米,ごま油,油,三温糖,白いりごま	にんにく,根しょうが,にら,玉葱,ねぎ,えのきだけ,だいずもやし	711 kcal
	生揚げのスープ		鶏肉,生わかめ,生揚げ,板なし蒲鉾		こまつな,にんじん,玉葱	34.1 g
7 月	レーズンシュガートースト			ぶどうパン,グラニュー糖,ソフトタイプマーガリン		841 kcal
	満点サラダ		干ひじき,ちりめんじゃこ,大豆	油,三温糖,白いりごま	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	28.9 g
	カレーピーンズ		いんげんまめ,豚肉	油,じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	
8 火	ガパオライス		鶏,大豆	精白米,油,三温糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン	719 kcal
	ヤムウンセン		えび,豚肉	はるさめ,油,ごま油,三温糖	きゅうり,赤たまねぎ,にんじん,きくらげ,にんにく,レモン果汁	33.1 g
	アジアンスープ		鶏肉	ごま油	にんじん,だいこん,ねぎ,チンゲンツァイ,しょうが,レモン	
	ぶどう				ぶどう	
9 水	菊花入りさつまいもご飯			胚芽精米,さつまいも,米白絞油	きくの花	778 kcal
	ししゃものごま焼き		子持ちししゃも	薄力小麦粉,黒いりごま,白いりごま		31.6 g
	なすと豚肉の辛味噌炒め		豚肉,赤味噌	油,三温糖,米白絞油	にんにく,ねぎ,なす,青ピーマン,赤ピーマン	
	すまし汁		鶏肉,小菊ちらしかまぼこ,豆腐	かたくり粉	にんじん,ねぎ,だいこん,えのきだけ	
10 木	ソースかつ丼		豚肉	精白米,薄力小麦粉,パン粉,米白絞油,三温糖		792 kcal
	こんにゃくのサラダ		板なし蒲鉾	板こんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん,きゅうり,だいこん,もやし	34.6 g
	こしね汁		豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白味噌	油,さといも,板こんにゃく	にんじん,ねぎ,生しいたけ	
11 金	きのこのスパゲティ		ベーコン	スパゲッティ,油,有塩バター	にんにく,玉葱,にんじん,ほんしめじ,えのきだけ,エリンギ,干し椎茸,マッシュルームスライス	771 kcal
	ミックスピーンズサラダ		ひよこまめ,金時豆,ツナフレーク	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ	26.7 g
	ブルーベリーケーキ		たまご,調理用牛乳	薄力小麦粉,三温糖,有塩バター,粉糖	ブルーベリー	
14 月	麦飯			精白米,押麦		775 kcal
	えび入り千草焼き		鶏肉,大豆,干しえび,たまご	油,三温糖	にんじん,玉葱,さやいんげん,干し椎茸	35.7 g
	ひつつみ		油揚げ,鶏肉,焼き竹輪	薄力小麦粉,かたくり粉	だいこん,こまつな,ごぼう,にんじん,ねぎ	
	ぶどう				ぶどう	
15 火	マヨコーントースト		豚肉,チーズ	国内産小麦粉食パン,油,マヨネーズ	玉葱,コーン	758 kcal
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	薄力小麦粉,かたくり粉,米白絞油	根しょうが	35.0 g
	ひじきのサラダ		干ひじき,ちりめんじゃこ	白いりごま,油,三温糖	コーン,キャベツ,だいこん,こまつな	
	マセドアンスープ		鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉葱,セロリー,かぶ,さやいんげん,根しょうが	
16 水	ブレンジョア		乳酸菌飲料			807 kcal
	タコライス		大豆,豚肉,サラダチーズ	精白米,油,三温糖	キャベツ,玉葱,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく,トマト缶	32.9 g
	アーサ汁		あおさ,木綿豆腐	じゃがいも,かたくり粉	だいこん,ねぎ,えのきだけ	
	サーターアンダギー		調理用牛乳	薄力小麦粉,黒砂糖,三温糖,白いりごま,米白絞油		

裏面もあります

給食当番はマスクの用意を忘れずに !!

★2年生は14,15日職場体験のため給食はありません。

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1杯分 - たんぱく質
17 木	ご飯			精白米		715 kcal
	あじのねぎソース		あじ	かたくり粉, 薄力小麦粉, 米白絞油, 三温糖	根しょうが, 玉葱	30.4 g
	キャベツのお浸し		かつお節		キャベツ, にんじん	
	さつまいものみそ汁		油揚げ, 白味噌	さつまいも	だいこん, にんじん, 玉葱	
18 金	麦飯			精白米, 米粒麦		780 kcal
	野菜たっぷりチャージャン豆腐		豚肉, 生揚げ, 赤味噌	油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, 根しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ, 干し椎茸, こまつな	33.8 g
	卵入りトック		鶏肉, 生わかめ, たまご	トック, ごま油, かたくり粉	にんじん, だいこん, ねぎ	
24 木	スタミナサラダうどん		豚肉	冷凍うどん, 三温糖, 白すりごま, 油	だいこん, にんじん, きゅうり, 根しょうが, にんにく	703 kcal
	磯香和え		素干風焼のり, かつお節		はくさい, にんじん, こまつな	28.9 g
	きなこおはぎ		あずき, きな粉	もち米, 精白米, 三温糖		
25 金	おかかとひじきのご飯		干ひじき, かつお節, あおのり粉	精白米, 油, 白いりごま, 三温糖		704 kcal
	いかといものみそ焼き		いか, 田舎みそ	三温糖, じゃがいも	根しょうが	32.3 g
	大根と青菜の練りごま和え		油揚げ	白ごま, 三温糖, 白すりごま	だいこん, にんじん, こまつな, そうめんかぼちゃ	
	お月見団子		豆腐, きな粉	白玉粉, 三温糖	西洋かぼちゃ	
28 月	黒糖パン			黒砂糖パン		740 kcal
	鮭の香草チーズパン粉焼き		鮭, 粉チーズ	パン粉	にんにく, パセリ	36.7 g
	カリカリポテトのサラダ			油, 三温糖, じゃがいも, 米白絞油	キャベツ, にんじん, きゅうり	
	野菜たっぷりスープ		ウィンナーソーセージ	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉葱, なす, スッキーニ, 西洋かぼちゃ, セロリー, トマト缶	
29 火	ご飯			精白米		754 kcal
	元気味噌		赤味噌	油, 三温糖	にんじん, 青ピーマン, ねぎ, 干し椎茸, しょうが	30.0 g
	うすら卵とじゃが芋の煮物		豚肉, 大豆, うすら卵, 高野豆腐	じゃがいも, 油, 三温糖	根しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	
	吉野汁		鶏肉, 板なし蒲鉾	かたくり粉, そうめん	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	
	りんご				りんご	
30 水	秋の香りご飯		鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, さつまいも	にんじん, ほんしめじ	749 kcal
	さんまの塩焼きおろし添え		さんま		だいこん	34.4 g
	酢味噌あえ		生わかめ, 白味噌	白すりごま, 三温糖	だいこん, にんじん, キャベツ, そうめんかぼちゃ	
	かきたま汁		たまご, 豆腐, 鶏肉	かたくり粉	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

★2年生は14,15日職場体験のため給食はありません。

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？
 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

今月の地場農産物

田倉農園 小松菜
 高田農園 生きくらげ
 加藤ファーム ブルーベリー
 貫井果樹園 梨

