

9月献立表

令和7年度

西東京市立青嵐中学校

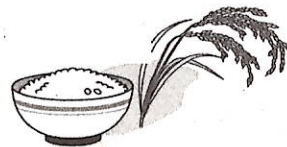
日 曜	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	いちごマーガリンサンド		タンドリーチキン ABCミネストローネ	牛乳、とりもも皮付き70g、ブレンヨーグルト、鶏もも、ベーコン	食パン70g（国産粉）、ソフトタイプマーガリン、三温糖、オリーブ油、じゃがいも、アルファベットマカロニ	いちごジャム、にんにく、根しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、トマト缶詰	719 kcal 31.5 g 31.0 g 2.8 g
3 水	キムチチャーハン		韓国風バリバリサラダ にらとわかめの卵トック	牛乳、豚肩、鶏もも、生わかめ、たまご	精白米、ごま油、米ぬか油、白ごま（いり）、じゃがいも、米白絞油、三温糖、ごま油、白ごま（すり）、トック、かたくり粉	にんじん、白菜キムチ、青ピーマン、だいすもやし、きゅうり、ごぼう、にんにく、だいこん、にら	716 kcal 26.7 g 22.2 g 3.2 g
4 木	鮭茶漬け		肉じゃが 青菜のおひたし	牛乳、塩鮭 フィレ、豚肩、焼き竹輪	精白米、ごま（いり）、米ぬか油、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、しらたき、白ごま（いり）	糸みつば、にんじん、玉葱、だいのこ（水煮）、ほうれんそう、もやし	712 kcal 33.2 g 18.9 g 2.9 g
5 金	ミートドッグ		紫キャベツのサラダ バジルフライドポテト	牛乳、豚ひき肉	背割コッペパン70g（国産粉）、米ぬか油、薄力小麦粉（国産）、三温糖、じゃがいも、かたくり粉、米白絞油	にんにく、にんじん、玉葱、生マッシュルーム、冷凍グリーンピース（国産）、トマト缶詰、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり	692 kcal 25.7 g 31.6 g 1.6 g
8 月	雑穀わかめごはん		シャレン豆腐 レタスの中華おひたし	牛乳、減塩わかめごはんの素、冷凍むきえび木綿豆腐（国産大豆）、鶏もも、オイスターソース、ツナフレーク	精白米、米粒麦、赤米、白ごま（いり）、米ぬか油、ごま油、かたくり粉、三温糖	玉葱、にんじん、だいのこ（水煮）、干し椎茸、青ピーマン、根しょうが、にんにく、レタス、だいこん、きゅうり	700 kcal 31.2 g 22.4 g 2.5 g
9 火	きなこココア揚げパン		ボークビーンズ グリーンサラダ 梨（新皇）	牛乳、きな粉（大豆）、大豆（国産）、豚肩、ベーコン、豚骨（冷凍）	国内産小麦粉コッペパン、きびさとう、ヒュアココア、米白絞油、米ぬか油、じゃがいも、三温糖、薄力小麦粉（国産）	セロリー、玉葱、にんじん、水煮トマト、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、梨（新皇）	825 kcal 30.2 g 37.1 g 2.8 g
10 水	ばら天丼		なすときゅうりのおかか和え 味噌汁（大根・小松菜）	牛乳、冷凍むきえび、たまご、糸けずり、油揚げ（手揚げ・国産大豆）、木綿豆腐（国産大豆）、白味噌、赤味噌	精白米、薄力小麦粉（国産）、かたくり粉、米ぬか油、三温糖	まいだけ、キャベツ、きゅうり、なす、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、えのきたけ	708 kcal 29.4 g 21.1 g 3.2 g
11 木	海鮮塩焼きそば		生きくらげのスープ おさつスティックバター醤油	牛乳、豚肩、いか、冷凍むきえび、鶏もも、木綿豆腐（国産大豆）	蒸し中華（かん水）油つき、米ぬか油、ごま油、さつまいも、砂糖、有塩バター	にんにく、根しょうが、にら、キャベツ、にんじん、干し椎茸（干切り）、青ピーマン、チンゲンツァイ、ねぎ、だいこん、きくらげ（生）	724 kcal 27.0 g 27.4 g 2.7 g
12 金	とりごぼうピラフ		かぼちゃのレモンヨーグルトサラダ 白菜とほうれんそうのスープ	牛乳、鶏もも、ボークハム、ブレンヨーグルト	精白米、なたね油、三温糖、マヨネーズ	玉葱、ごぼう、にんじん、エリンギ、しめじ、にんにく、青ピーマン、赤ピーマン（国産）、西洋かぼちゃ、きゅうり、レモン、はくさい、ほうれんそう、セロリー	700 kcal 25.1 g 26.2 g 2.9 g
16 火	豆腐めし（群馬）		さばのねぎ味噌焼き 磯辺和え こしね汁	牛乳、木綿豆腐（国産大豆）、糸けずり、さば切り身、赤味噌、刻みのり、豚肩こま、油揚げ（国産大豆）、白味噌	精白米、米ぬか油、三温糖、なたね油、さといも、こんにゃく	にんじん、干し椎茸、根しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、生しいたけ	763 kcal 32.3 g 32.2 g 3.2 g
17 水	肉汁うどん		チキンごぼうの揚げ煮 キャベツの香味和え	牛乳、豚ももこま、油揚げ（国産大豆）、鶏もも	冷凍うどん（塩使用）、なたね油、三温糖、かたくり粉、米白絞油	干し椎茸、こまつな、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、根しょうが、ごぼう、むきえだまめ	703 kcal 36.3 g 28.4 g 3.5 g
18 木	おかかとしじきのご飯		ししゃものレモン唐揚げ そうめんかぼちゃのササゲ炒め 豚汁	牛乳、干ひじき、あおのり粉、糸けずり、ししゃも、ボークハム、豚肩、木綿豆腐（国産大豆）、白味噌、赤味噌	精白米、米ぬか油、白ごま（いり）、三温糖、薄力小麦粉（国産）、かたくり粉、ごま油、さといも、こんにゃく	レモン果汁、レモン、そうめんかぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	706 kcal 30.0 g 22.8 g 3.0 g
19 金	ご飯		高菜じゃこふりかけ 太平燕（タイビーエン） バリバリ中華サラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肩、冷凍むきえび、いか、なると、オイスターソース、豚骨（冷凍）、鶏ささ身	精白米、ごま油、白いりごま、米ぬか油、緑豆はるさめ、三温糖、わんたんの皮（生）、米白絞油	たかな漬、刻み、根しょうが、にんにく、きくらげ（乾）、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンツァイ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、もやし	707 kcal 29.2 g 21.7 g 3.0 g
22 月	和風きのこスパゲティ		ひよこ豆のチキンサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳、豚肩、ベーコン、ひよこまめ（乾）、鶏ささ身、たまご、調理用牛乳	スパゲティ、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、薄力小麦粉（国産）、有塩バター、砂糖	玉葱、ほんしめじ、えのきたけ、まいだけ、青ピーマン、きゅうり、にんじん、赤ピーマン（国産）、ブロッコリー、粒マスタード、ブルーベリー	753 kcal 29.7 g 28.3 g 2.3 g
24 水	ガーリックトースト		ガルビュール白湯元と野菜のスープ ポテトツナサラダ	牛乳、豚肩、ウィンナー、ベーコン、白いんげん豆、ツナフレーク	食パン80g（国産粉）、ソフトタイプマーガリン、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、マヨネーズ	にんにく、パセリ、玉葱、セロリー、にんじん、かぶ、かぶ（葉）、キャベツ、冷凍グリーンピース、さやいんげん	755 kcal 29.4 g 35.2 g 3.0 g
25 木	秋の香りご飯		ますの花園焼き 野菜のごまみそ和え もずくのかきたま汁	牛乳、鶏もも、油揚げ（国産大豆）、ます60g、チーズ、白味噌、鶏もも、おきなわもずく、木綿豆腐（国産大豆）、かまぼこ、たまご	精白米、もち米、さつまいも、マヨネーズ、白ごま（練り）、三温糖、かたくり粉	にんじん、ほんしめじ、赤ピーマン（国産）、青ピーマン、だいこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	786 kcal 38.6 g 35.2 g 3.0 g
26 金	ご飯		ひじきふりかけ がんもとの野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	牛乳、干ひじき、糸けずり、がんもどき、豚肩、木綿豆腐（国産大豆）、白味噌	精白米、米ぬか油、白ごま（いり）、三温糖、糸こんにゃく（白）、じゃがいも、さつまいも	根しょうが、だいこん、玉葱、にんじん、さやいんげん、ねぎ	715 kcal 28.4 g 19.2 g 2.9 g
29 月	たくあんごはん		さわらの香味焼き ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ むらこも汁	牛乳、さわら切り身 60g、赤味噌、たまご、木綿豆腐（国産大豆）、鶏もも	精白米、白いりごま、かたくり粉、米白絞油、三温糖	きさみたくあん、根しょうが、にんにく、ねぎ、ゴーヤ、西洋かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな	710 kcal 33.4 g 23.2 g 2.3 g
30 火	ゆかりご飯		ヤンニョムチキン にらと海苔のナムル わかめと卵のスープ	牛乳、鶏もも60g、刻みのり、蒲鉾、生わかめ、たまご	精白米、ごま（いり）、かたくり粉、薄力小麦粉（国産）、米白絞油、三温糖、ごま油、白ごま（いり）、なたね油	ゆかり（無添加）、根しょうが、にんにく、にら、にんじん、だいすもやし、ほうれんそう、ねぎ	800 kcal 30.5 g 32.7 g 2.7 g

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

裏面もご覧ください。

カワサキ森田屋 視察報告

安全でおいしい！給食食材はどこから



西東京市の栄養士会では、夏休み期間を利用して、給食食材の納入業者の視察を行っています。今年度は、府中市にあるお米屋さんに視察に行ってきました。カワサキ森田屋さんは、府中市の本社と立川に低温倉庫があります。

見学した府中市の精米工場で、玄米を精米し西東京市の小学校へ配達してくれます。扱っている銘柄は、80種類ありこちらの社長さん自ら、農家さんに出向いて米を仕入れているそうです。直接、農家さんに話を聞くことで、お米に対する思いや栽培法などを知ることができ、お米が不足している時期でも優先で仕入れることができるそうです。信頼関係が結ばれているんですね。扱うお米は、すべて一等米です。



玄米保管



低温倉庫



石抜き機～精米機～小米取機～集塵機



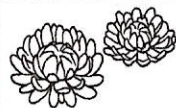
お彼岸とおはぎ

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」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



秋の花 秋 おはぎ 春 牡丹の花 ぼたもち



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



～ 9月の献立より～

- ☆ 9日→保谷梨 (中町・貫井果樹園) ・西東京市内で収穫された果物が登場します。市内産の果物は、樹で充分熟してから収穫されるので甘さが違います。
- ☆ 22日→ブルーベリーマフィン ・青嵐中近く、北町の加藤ファームのブルーベリーを使ってマフィンをつくります。
- ☆ 25日→秋の香りご飯 ・さつまいも・しめじなどを入れた炊き込みご飯です。
- ☆ 地場農家さん・高田さん (生しいたけ・きくらげ)



※西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。