９月の献立表

令和8年度　　西東京市立田無第一中学校

日	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	ココア揚げパン	牛乳		コッペパン、油		723 16.4
	マカロニサラダ		ポークハム	マカロニ、三温糖、油	コーン缶、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱	
	キャベツのミートボールスープ		豚肉、大豆	じゃが芋、片栗粉	玉葱、キャベツ、人参、トマト缶	
3 木	ごはん、海苔の佃煮	牛乳	焼き海苔	精白米、三温糖		675 27.7
	肉豆腐		豆腐、豚肉	コンニャク、三温糖、片栗粉	白菜、人参、長葱	
	梨				梨	
4 金	ゆかりごはん	牛乳		精白米、米粒麦	ゆかり	697 29
	ししゃもの南蛮漬け		子持ちししゃも	片栗粉、三温糖、油	玉葱、生姜	
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参	
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	片栗粉	人参、長葱、小松菜	
7 月	塩ラーメン	牛乳	豚肉	中華麺、白炒り胡麻、胡麻油	生姜、にんにく、キャベツ、人参、ちんげん菜、もやし	679 27.5
	棒ギョーザ		豚肉	ギョーザの皮、胡麻油	長葱、キャベツ、干椎茸、生姜、にんにく	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
8 火	とうきびごはん	牛乳		精白米	とうもろこし	743 28.4
	鮭のチャンチャン焼き		秋鮭、赤味噌	バター、三温糖	キャベツ、人参、玉葱、ピーマン	
	青海苔ポテト		青海苔粉	じゃが芋、油		
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース、りんご缶	
9 水	菜めし	牛乳		精白米、白炒り胡麻	大根菜	653 28.6
	松風焼き		鶏肉、卵、赤味噌	白炒り胡麻、三温糖、パン粉	生姜、人参、干椎茸、長葱	
	菊花和え			三温糖	ほうれん草、もやし、菊のり	
	すまし汁		豆腐、かまぼこ		人参、えのき茸、長葱、小松菜	
10 木	シーフードカレーライス	みかんジュース	エビ、イカ	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参	820 23.7
	大豆サラダ		大豆、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	ブルーベリー、りんご缶	
11 金	キムチチャーハン	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、油	白菜キムチ、人参、ピーマン、にんにく、生姜	796 22.9
	トック入り卵スープ		鶏肉、卵	トック、片栗粉、胡麻油	人参、大根、小松菜	
	さつま芋チップス			さつま芋、粉糖、油		
14 月	サンマの蒲焼丼	牛乳	サンマ	精白米、片栗粉、小麦粉、白炒り胡麻、三温糖、油	生姜	769 23.9
	大根の味噌汁		わかめ、油揚げ、白味噌		大根、小松菜、人参、えのき茸	
	ぶどう				ぶどう	
15 火	焼きそばドック	牛乳	豚肉、青のり粉	コッペパン、油	生姜、にんにく、人参、キャベツ、ピーマン	711 22.6
	チキンポトフ		鶏肉、ベーコン	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、セロリ	
	人参サラダ		大豆	三温糖、油	人参、玉葱、胡瓜、コーン缶、にんにく、レモン	
16 水	鮭ごはん	牛乳	鮭	精白米、白炒り胡麻		765 27.4
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮		鶏肉	じゃが芋、小麦粉、片栗粉、三温糖、油	生姜、人参、玉葱、枝豆	
	沢煮椀		豚肉	油	大根、人参、ごぼう、えのき茸、本しめじ	
17 木	わかめごはん	牛乳	わかめ	精白米、米粒麦		684 28.8
	じゃが芋入り卵焼き		ポークハム、卵	じゃが芋	玉葱、人参	
	磯部和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参	
	呉汁（ごじる）		呉汁			
18 金	武蔵野肉汁うどん	牛乳	豚肉、油揚げ	うどん、三温糖、油	玉葱、長葱、干椎茸、小松菜	824 36.9
	竹輪の磯部揚げ		焼き竹輪、卵、青のり粉	小麦粉、油		
	一口おはぎ		きな粉	だまこ餅、三温糖		
24 木	ツナコーントースト	牛乳	ツナフレーク	食パン、ノンエッグマヨネーズ、油	玉葱、人参、コーン缶	670 27.8
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、わかめ	白炒り胡麻、三温糖、ごま油	大根、人参、胡瓜、キャベツ	
	秋野菜のミネストローネ		鶏肉、ひよこ豆	さつま芋、三温糖、油	にんにく、玉葱、キャベツ、セロリ、人参、しめじ、トマト缶	
25 金	さつま芋ごはん	牛乳		精白米、もち米、さつま芋		711 31.6
	イカの香味焼き		イカ	三温糖	生姜、長葱	
	ひじきの五目煮		大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参	
	お月見団子		きな粉	白玉団子、黒砂糖		
29 火	ごはん、サバの文化干し	牛乳	サバ	精白米		746 29.9
	茎わかめの炒め煮		焼き竹輪	三温糖、油	人参、もやし	
	豚汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
30 水	チャーハン	牛乳	豚肉、卵	精白米、米粒麦、胡麻油	長葱、人参	777 31.1
	肉団子のもち米蒸し		豚肉	もち米、片栗粉、胡麻油	玉葱、生姜、長葱、干椎茸	
	中華スープ		豆腐	片栗粉、ごま油	ほうれん草、人参、玉葱、えのき茸、キクラゲ、生姜	

IJ学級 給食なし

IJ学級 給食なし

2年給食なし

＊　食材料の購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 9/28(月)は、お弁当をご持参ください。