



よていこんだてひょう



令和8年9月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	びこう
2水	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	チリコンカン チキンマカロニスープ ミックスフルーツ（もも&みかん）		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・とりにく	とうにゅうパン・あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ・マカロニ・オリーブゆ	もも・みかん・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・キャベツ・パジル	今日 の献立より
3木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのねぎソースがけ ぶたにくとなまあげのみそいため のっぺいじる		ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・なまあげ・みそ・あぶらあげ	こめ・ごまあぶら・あぶら・さとう・でんぶん・こんにゃく・さといも	しょうが・にんにく・ながねぎ・えのきたけ・キャベツ・にんじん・だいこん・こまつな	9日（水） <重陽の節句> 重陽の節句は、菊の花を漬けた酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして、不老長寿（ふろうちようじゆ）や無病息災（むびようそくさい）を願ったとされています。給食では、栗ご飯を提供します。
4金	なしいりカレーライス（ごはん） ぎゅうにゅう	ローストピーンズ わかめいりサラダ なしいりカレーライス（ぐ）		ぎゅうにゅう・だいず・わかめ・ぶたにく	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・さとう・いりこま・じゃがいも・こむぎこ・バター	にんじん・もやし・とうもろこし・きゅうり・しょうが・にんにく・たまねぎ・なし	
7月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのあまからだれがけ（あげ） こまつなとひじきのナムル みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・ちくわ・ひじき・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・いりこま・ごまあぶら・こんにゃく・さといも	にんじん・もやし・こまつな・にんにく・ごぼう・だいこん・ながねぎ	
8火	おさつごまパン ぎゅうにゅう	ミナミカゴカマスのパジルフライ（あげ） ごぼうのガーリックソテー ABCスープ		ぎゅうにゅう・ミナミカゴカマス・ハム・とりにく	おさつごまパン・こむぎこ・パンこ・あぶら・マカロニ・オリーブゆ	にんにく・パジル・たまねぎ・ごぼう・にんじん・ズッキーニ・キャベツ	
9水	くりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき おひたし ごじる		ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・ぶたにく・あぶらあげ・だいず・みそ	こめ・くり・さとう・ごまあぶら・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・こまつな・しいたけ・だいこん・ながねぎ	17日（水） <中秋の名月> 中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見える美しい月のことです。月が見える場所に、お団子やすずき、里芋などをお供えしてお月見をする風習があります。今年は、9月25日が中秋の名月にあたります。
10木	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ にくじゃが やさいわん		わかめ・ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・しらたき・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・しょうが・たまねぎ・さやいんげん・だいこん・キャベツ・こまつな	18日（金） <かみかみ献立> かみこたえのある食材やよくかむとさらにおいしい食材を多く使った献立です。給食では、「いか」「れんこん」「高野豆腐」を使って作ります。
11金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき さくらえびとひじきのものに こまつないりみそじる		ぎゅうにゅう・さんま・とりにく・ひじき・さくらえび・だいず・みそ・とうふ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・いりこま・こんにゃく	しょうが・にんじん・しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
14月	ごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも こんにゃくいりサラダ マーボーとうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・みずあめ・でんぶん・こんにゃく・ごまあぶら・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・だけこの・ながねぎ・にら	今月の地域の紹介
15火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ（あげ） れんこんいりきんぴら さつまいものみそじる		ぎゅうにゅう・かつお・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・いりこま・ごまあぶら・こんにゃく・さつまいも	にんにく・しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・しいたけ・だいこん・えのきたけ・ながねぎ	中国地方
16水	パンブキンパン ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースがけ えだまめポテト コーンチャウダー		ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ベーコン	パンブキンパン・あぶら・オリーブゆ・さとう・でんぶん・じゃがいも・こむぎこ・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・トマト・パジル・えだまめ・にんじん・キャベツ・とうもろこし	
17木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのきのこあんかけソースがけ（あげ） いそかえ さといものみそじる		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・さといも	えのきたけ・にんじん・もやし・きゅうり・のり・ごぼう・だいこん・ながねぎ	25日（金） <広島県の紹介献立> もみじは、広島県のシンボルの木に選ばれています。また県内には、紅葉谷公園や三段峡など、美しい紅葉が見られる名所がたくさんあります。給食では、赤唐辛子の代わりににんじんを使用し、もみじおろし風ソースを作ります。
18金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ（あげ） れんこんいりサラダ こうやどうろのみそじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・こうやどうろ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら	しょうが・にんにく・れんこん・もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・だいこん・こまつな・ながねぎ	
24木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ハンバーグみそデミソースがけ なすとベーコンのわふうパンネ こんさいスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・みそ・ベーコン	ソフトフランスパン・パンこ・でんぶん・さとう・あぶら・オイスターソース・マカロニ・ごまあぶら・じゃがいも・おおむぎ・オリーブゆ	たまねぎ・えのきたけ・あかピーマン・なす・ごぼう・にんじん・マッシュルーム・キャベツ	
25金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのみじろしふうソースがけ（あげ） さつまいものほろろに あきやさいのかきたまじる		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・とうふ・たまご	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・さとう・さつまいも	だいこん・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ・えのきたけ・チンゲンサイ	今月のあきしまのやさいは、
28月	ごはん ぎゅうにゅう	あおりのポテト ミックスビビンバ はるさめスープ		ぎゅうにゅう・あおりの・ぶたにく・だいず・みそ・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん・はるさめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・ながねぎ・チンゲンサイ	小松菜
29火	ほだていりしおラーメン（めん） ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ（あげ） ほだていりしおラーメン（ぐ） りんごかん		ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・ほだて・かまぼこ・わかめ	むしちゅうかめん・あぶら	りんご・しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・とうもろこし・キャベツ・もやし・ながねぎ	です。
30水	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン（あげ） もやしのナムル わかめスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・わかめ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりこま	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・こまつな・しいたけ・えのきたけ・ながねぎ	*太字表記
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 （基準値）		エネルギー(kcal) 611 (650)	たんぱく質(g) 26.9 (21.1~32.5)