

令和8年9月分



予定献立表



昭島市立多摩辺中学校
昭島市立拝島中学校

日曜	主 食		料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備 考	
	飲 み 物					エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2 水	ビビンバ丼（ご飯） 牛乳		ビビンバ丼（具） 中華卵スープ ミックスフルーツ （夏みかん＆りんご＆桃）		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・干しいたけ・人参・大豆もやし・長ねぎ・小松菜・油・砂糖・みそ・白ごま・ごま油・鰹粉・卵・鶏肉・白菜・にら・もやし・きくらげ・夏みかん・りんご・黄桃	750	30.7	今月の郷土料理 ～九州地方～ 7日（月） 卵入りのちゃんぽん（長崎県） 長崎県を代表する麺料理です。発祥は明治時代の中韓料理店で、中国人の留学生に安くて栄養のあるものを提供するために、野菜や肉の切れ端などを炒め、中華麺とスープでボリュームのある料理を作ったことがはじまりです。	
3 木	玄米ツイストパン 牛乳		あじのパン粉焼き ラタトゥイユ 白いんげん豆の豆乳ポタージュ	 	玄米パン（乳・卵不使用）・牛乳・あじ・にんにく・パン粉・パジル・オリーブ油・油・ショルダーベーコン・玉ねぎ・スズキニ・なす・トマト・さやいんげん・赤ピーマン・黄ピーマン・砂糖・ばらベーコン・人参・白いんげん豆・小麦粉・豆乳・パセリ	721	31.8		
4 金	チキンカレーライス（麦ご飯） 牛乳		チキンカレーライス（具） パプリカとコーンのソテー 梨		米・大麦・牛乳・鶏肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・りんご・ウインナーソーセージ・黄ピーマン・赤ピーマン・とうもろこし・キャベツ・もやし・梨	733	23.4		
7 月	卵入りのちゃんぽん（麺） 牛乳		卵入りのちゃんぽん（具） 高野豆腐の揚げ煮（揚げ） 青菜とコーンの炒め物		蒸し中華麺・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・卵・いか・キャベツ・もやし・人参・かまぼこ・とうもろこし・砂糖・オイスターソース・鰹粉・高野豆腐・白ごま・小松菜・ばらベーコン・しめじ	719	32.0		
8 火	わかめご飯 牛乳		いかの香味ソース じゃが芋のうま煮 夏野菜のみそ汁 ぶどうゼリー		米・わかめ・牛乳・いか・生姜・長ねぎ・砂糖・鰹粉・ごま油・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・干しいたけ・油揚げ・さやいんげん・油・冬瓜・なす・かぼちゃ・とうもろこし・木綿豆腐・みそ・水あめ・ぶどう	750	35.9	10日（木） だぶ（佐賀県） 佐賀県から福岡県にまたがって伝承されている「だぶ」は、鶏肉と季節の野菜を入れた汁物です。水をたくさん入れて「さぶさぶ」に仕上げることから、「さぶ」がなまって「だぶ」と呼ばれるようになりました。	
9 水	こぎつね寿司 牛乳		さけの和風ムニエル キャベツのサラダ ごま汁	柑橘ドレッシング	米・砂糖・白ごま・油揚げ・牛乳・さけ・生姜・小麦粉・油・キャベツ・小松菜・とうもろこし・人参・水あめ・玉ねぎ・みかん・赤ピーマン・昆布・梅・ゆず・わかめ・長ねぎ・木綿豆腐・えのき・ねりごま・みそ	761	38.8		
10 木	ご飯 牛乳		鶏肉の照り焼きソース ひじきとツナの炒め煮 だぶ		米・牛乳・鶏肉・生姜・油・砂糖・鰹粉・ツナ・めひじき・油揚げ・玉ねぎ・さやいんげん・みそ・干しいたけ・かまぼこ・ごぼう・人参・大根・きくらげ・板こんにゃく・生揚げ・白玉麩	712	36.3		
11 金	ご飯 牛乳		八宝菜 さつま芋スティック（揚げ） わかめと大根のサラダ	中華ドレッシング	米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・キャベツ・白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・いか・ピーマン・オイスターソース・鰹粉・ごま油・さつま芋・砂糖・大根・わかめ・とうもろこし・水あめ・こんにゃく	751	24.1		15日（火） タイピーエン（熊本県） 春雨をメインに、野菜や豚肉、えび、かまぼこ、しいたけなどを入れた具だくさんの中華風春雨スープです。熊本県の中華料理店や家庭でも定番の一品です。
14 月	菜飯 牛乳		大豆ときびなごのごまがらめ（揚げ） 野菜と豚肉のゆず塩炒め 具だくさんみそ汁		米・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・大豆・きびなご・鰹粉・油・砂糖・豚肉・生揚げ・チンゲンサイ・人参・たけのこ・にら・ゆず・じゃが芋・冬瓜・長ねぎ・小松菜・みそ	755	33.1		
15 火	ご飯 牛乳		にしんの香味ソース じゃが芋のカレー炒め タイピーエン		米・牛乳・にしん・油・砂糖・生姜・にんにく・オイスターソース・ごま油・長ねぎ・ウインナーソーセージ・じゃが芋・人参・さやいんげん・とうもろこし・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・玉ねぎ・きくらげ・春雨	758	28.6		
16 水	ジャンバラヤ 牛乳		タンドリーチキン カラフルポテト 米粉マカロニスープ ヨーグルト		米・油・ウインナーソーセージ・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト・牛乳・鶏肉・生姜・ヨーグルト・じゃが芋・黄ピーマン・赤ピーマン・むき枝豆・米粉マカロニ・キャベツ・パセリ	759	35.4	24日（木） 浦上そばろ・ヒカド（長崎県） 浦上そばろは、1500年後半、ポルトガルの宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちのために作った料理で、名称に「そばろ」とあって肉挽肉ではなく、豚肉の細切りを使います。ヒカドは、ポルトガル語の肉などを細かく刻むという意味の言葉からきていて、肉や野菜などを煮込んで作ります。さつま芋を入れてとろみをつけるのが特徴です。	
17 木	セサミトースト 牛乳		ペンネのトマト煮 ポトフ		食パン・白ごま・すりごま・バター・砂糖・牛乳・ペンネマカロニ・ばらベーコン・玉ねぎ・人参・なす・トマト・粉チーズ・油・豚肉・ウインナーソーセージ・じゃが芋・キャベツ・さやいんげん・生姜・にんにく	726	26.5		
18 金	ご飯 牛乳		かつおのゆずポン酢かけ（揚げ） 小松菜と切り干し大根の煮浸し 芋煮汁		米・牛乳・かつお・生姜・鰹粉・油・砂糖・ゆず・小松菜・油揚げ・人参・もやし・切り干し大根・豚肉・里芋・板こんにゃく・長ねぎ・しめじ	718	38.8		
24 木					給食はありません				
25 金	ご飯 牛乳		大豆みそ豆（揚げ） 豚バラと大根の煮物 つぼん汁	25日 洋島中学校は給食がありません。 手作りおか かふりかけ	米・牛乳・大豆・高野豆腐・鰹粉・油・みそ・砂糖・豚肉・大根・人参・さやいんげん・鶏肉・焼きちくわ・板こんにゃく・里芋・木綿豆腐・干しいたけ・糸削り・白ごま	788	34.2	25日（金） つぼん汁（熊本県） 蓋付きの深い碗に盛り付けていたことから、「壺の汁」が変化して「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。秋の収穫に感謝し、豊作や豊漁を願う祭りに欠かせない料理でしたが、いつしか正月や祝い事でも作られるようになりました。また、25日は十五夜（別名：芋名月）のため、里芋を使ったつぼん汁にしました。	
28 月	ご飯 牛乳		さわらのピリ辛だれ 鶏肉とごぼうのカレー炒め じゃが芋のみそ汁		米・牛乳・さわら・にんにく・生姜・油・長ねぎ・砂糖・鰹粉・鶏肉・ごぼう・人参・さやいんげん・赤ピーマン・ごま油・白ごま・じゃが芋・玉ねぎ・大根・小松菜・生揚げ・みそ	709	33.8		
29 火	ご飯 牛乳		いかのチリソース（揚げ） チンゲン菜のソテー にら玉スープ		米・牛乳・いか・鰹粉・油・にんにく・生姜・ごま油・砂糖・長ねぎ・チンゲンサイ・もやし・人参・エリンギ・とうもろこし・オイスターソース・卵・ばらベーコン・白菜・にら・絹豆腐	739	29.5		
30 水	大豆入りスパゲティミートソース（麺） 牛乳		大豆入りスパゲティミートソース（具） カラフルソテー 梨		スパゲティ・油・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・小麦粉・バター・大豆・玉ねぎ・人参・セロリ・マッシュルーム・トマト・砂糖・粉チーズ・さやいんげん・キャベツ・赤ピーマン・とうもろこし・ウインナーソーセージ・梨	735	31.4		
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。						今月の栄養価 （基準値）		エネルギー(kcal) 740 (830)	たんぱく質(g) 32.0 (27～41.5)

今月の地場野菜
昭島でとれた新鮮な野菜を使います！
(太字下線表記) 味わって食べましょう。

かぼちゃ

小松菜



9月は食生活改善普及運動月間です！

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために「スマート・ライフ・プロジェクト」を行っています。食事面では、特に次の3つを毎日の食生活の中で取り入れていきましょう。

- ♪ おいしく減塩！1日マイナス2g ～減塩で健康生活～
- ♪ 毎日プラス1皿の野菜 ～野菜で健康生活～
- ♪ 毎日のくらしにwithミルク&骨貯金 ～牛乳・乳製品で健康生活～

