



8・9月の予定献立表(Aブロック)



令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 食事の大切さを考えよう			こんだてメモ	
		給食回数 22回	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)		からだのちようしを ととのえるもと(みどり)
8がつ 28 木	フレンチトースト とりにくとまめのトマトにこみ こんさいのホットサラダ	バケット さとう パター じゃがいも あぶら ごまドレッシング	たまご ぎゅうにゅう だいたく とりにく	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム にんにく パセリ ごぼう だいこん れんこん とうもろこし	【給食開始日】 8月28日(木) 西砂小、柏小 8月29日(金) 幸小 9月 1日(月) 南砂小、大山小 9月 2日(火) 上砂川小	
29 金	そばろどん やさしいため とうふとわかめのみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ みそ	にんじん しょうが キャベツ もやし しめじ だいこん ねぎ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の立川産</p> <p>たまねぎ、なす、ねぎ</p> </div> <p>注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY~</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月は</p> <p>なす</p> </div> <p>ちょうよう せつく 重陽の節句</p> <p>「9」が重なる9月9日を「重陽(ちょうよう)」と呼び、節句の1つとしていました。旧暦では菊が咲く季節で、「菊の節句」ともいわれます。菊酒や栗ごはんを食べます。</p> <p>※「きくくりすましじる」は、ゆでたきくのはなとほうれんそうをすまじるのしょうかにいれて、かきまぜてからくばります。</p> <p>※[サンマーどん]は、よこはまのサンマーめん(しょうゆベースのラーメンに、ぶたにく、もやし、はくさいなどをいためてつくったあんかけをかけたもの)をどんぶりにアレンジしたりようります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月は</p> <p>とし</p> <p>「はしれ!やきにくん」という絵本から「焼肉丼」が登場します。</p> </div> <p>~白衣について~ お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な縫いをさせていただきます。</p>	
9がつ 1 月	ツナごぼうピラフ オムレツ (ケチャップ) むぎいりやさいスープ	こめ あぶら さとう おおむぎ	ツナ ぎゅうにゅう たまご とりにく	ごぼう にんじん パセリ たまねぎ ほうれんそう キャベツ セロリー		
2 火	ミルクパン ホキのフリッター ペンのリヨネーズ かぼちゃのポタージュ	ミルクパン こむぎこ アメリカンドッグミックス あぶら マカロニ こめ バター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン なまクリーム	たまねぎ えだめめ かぼちゃ パセリ		
3 水	ハヤシライス カラフルやさいのサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ こむぎこ パター あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし		
4 木	ごはん ユウリンチー チャプチェ ワンタンスープ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが ねぎ にんにく こまつな パプリカ しめじ たまねぎ にんじん はくさい にら		
5 金	ざっくごぼん さんまのかばやし さんびらごぼん なすととうがんのみそしる	こめ ごこくまい でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく なす とうがん ねぎ		
8 月	ウインナーピザ とうにゅういりクリームシチュー もやしとかいそうのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ピザクラフト じゃがいも あぶら こむぎこ パター ちゅうかドレッシング	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム かいそうミックス わかめ	とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり		
9 火	さつまいもごはん さばのたつたあげ きくくりすましじる ※	こめ さつまいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう きく		
10 水	きざみきつねうどん きつねむし(しろ1こ、きいろ1こ) ごまあぶらきゅうり	うどん あぶら もちごめ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ しょうが きゅうり にんにく		
11 木	ガパオライス サンラタン ぶどう(2つ)	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	たけのこ たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ こまつな トマト えのきたけ しいたけ ぶどう		
12 金	ごはん ぶたにくのしょうがやし こまつなとしらすのびたし さつまいもじる	こめ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし かつおぶし とうふ みそ	しょうが こまつな はくさい えのきたけ にんじん だいこん ねぎ		
16 火	サンマーどん ※ くきわかめときゅうりのいためもの ぶどうともものサイダーポンチ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	もやし たまねぎ にんじん にら きくらげ きゅうり しらたき もも		
17 水	なすいりミートめん やさいスープ りんごむしパン	ちゅうかめん あぶら でんぶん ホットケーキミックス さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく ベーコン たまご	なす にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ とうもろこし セロリー りんご		
18 木	ごはん ジャージャンとうふ コーンとたまごのちゅうかスープ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし こねぎ		
19 金	ごはん いかのかりんあげ(2まい) ほうれんそうとキャベツのごまに だまこじる	こめ でんぶん あぶら ごま さとう だまこもち	ぎゅうにゅう いか とりにく あぶらあげ	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ はくさい まいたけ ごぼう		
22 月	コーンパン ラザニア しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	コーンパン マカロニ あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いんげんまめ ウインナー	マッシュルーム たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう セロリー		
24 水	ごはん さけのしおこうじやし なすとたまあげのみそいため じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ なまあげ みそ	なす たまねぎ さやいんげん しょうが えのきたけ こねぎ		
25 木	やきにくどん はるさめスープ みかんゼリー	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン はくさい にら ねぎ		
26 金	ごはん ししゃもフライ もやしとコーンのあまじいため にくじゃが	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	もやし にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ こんにやく さやえんどう しいたけ		
29 月	ちゅうかふうまぜごはん えびシュウマイ とうふともずくのスープ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん しゅうまいのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう えび とりにく とうふ もずく	にんじん しいたけ たけのこ グリーンピース たまねぎ しょうが		
30 火	あしたばパン たらのマスタードソースがけ ポテトカルボナー ミネストローネ	あしたばパン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう たら ベーコン なまクリーム チーズ ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん トマト キャベツ セロリー		

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



立川市学校給食における食物アレルギー対応方針

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	617kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



8・9月の予定献立表(Bブロック)



令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 食事の大切さを考えよう			こんだてメモ	
		給食回数 22回	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)		からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)
8がつ 28 木	にゅう	フレンチトースト とりにくとまめのトマトにこみ こんさいのホットサラダ	バケツ さとう パター じゃがいも あぶら ごまドレッシング	たまご ぎゅうにゅう だいち とりにく	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム にんにく パセリ ごぼう だいこん れんこん とうもろこし	<p>【給食開始日】 8月28日(木) 第十小、松中小 9月1日(月) 新生小 9月2日(火) 第九小、若葉台小</p> <p>今月の立川産 たまねぎ、なす、ねぎ</p> <p>注目!ベジタブル ~野菜もばくばく食べよう ベジばくDAY~</p> <p>今月は なす</p> <p>重陽の節句 「9」が重なる9月9日を 「重陽(ちようよう)」と呼び、 節句の1つとしていました。 旧暦では菊が咲く季節で、 「菊の節句」ともいわれます。 菊酒や栗ごはんを食べます。</p> <p>※「きくいりすましじる」は、ゆでたきくの はなとほうれんそうをすましじるのしょうか んにいれて、かきまぜてからくばります。</p> <p>※[サンマーどん]は、よこはまのサンマー めん(しょうゆベースのラーメン)に、ぶたにく もやし、はくさいなどをいためてつくつ たあんかけをかけたもの)をどんぶりにア レンジしたりよりです。</p> <p>今月は、 「はしれ! やきにくん」 という絵本から「焼肉丼」 が登場します。</p> <p>~ 白衣について ~ お様が給食当番を担当した場合、 週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。 洗濯をして、翌週持たせてください。 香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、 洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いた だけますようお願いいたします。 アイロンがけは必須ではありません。 ほころび等ございましたら、簡単な繕いをし ていただくと幸いです。</p>
29 金	にゅう	そばろどん やさしいため とうふとわかめのみそしる	こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ みそ	にんじん しょうが キャベツ もやし しめじ だいこん ねぎ	
9がつ 1 月	にゅう	ミルクパン ホキのフリッター パンネのリヨネーズ かぼちゃのポタージュ	ミルクパン こむぎこ アメリカンドッグミックス あぶら マカロニ こめ バター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン なまクリーム	たまねぎ えだまめ かぼちゃ パセリ	
2 火	にゅう	ツナごぼうピラフ オムレツ (ケチャップ) むぎいりやさいスープ	こめ あぶら さとう おおむぎ	ツナ ぎゅうにゅう たまご とりにく	ごぼう にんじん パセリ たまねぎ ほうれんそう キャベツ セロリー	
3 水	にゅう	ごはん ユウリンチー チャプチェ ワンタンスープ	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが ねぎ にんにく こまつな パプリカ しめじ たまねぎ にんじん はくさい にら	
4 木	にゅう	ハヤシライス カラフルやさいのサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ こむぎこ パター あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし	
5 金	にゅう	ウインナーピザ とうにゅういりクリームシチュー もやしとかいそうのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ピザクラフト じゃがいも あぶら こむぎこ パター ちゅうかドレッシング	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム かいそうミックス わかめ	とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	
8 月	にゅう	ぎつこくごはん さんまのかぼやき きんぴらごぼう なすととうがんのみそしる	こめ ごくまい でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく なす とうがん ねぎ	
9 火	にゅう	きざみきつねうどん きつかわし(しろ1こ、きいろ1こ) ごまあぶらきゅうり	うどん あぶら もちこめ でんぱん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ しょうが きゅうり にんにく	
10 水	にゅう	さつまいもごはん さばのたつたあげ きくいりすましじる ※	こめ さつまいも でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう きく	
11 木	にゅう	ごはん ぶたにくのしょうがやき こまつなとしらすのにびたし さつまいもじる	こめ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし かつおぶし とうふ みそ	しょうが こまつな はくさい えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	
12 金	にゅう	ガバオライス サンラータン がどう(2つ)	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	たけのこ たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ こまつな トマト えのきたけ しいたけ がどう	
16 火	にゅう	なすいりミートめん やさしいスープ りんごむしパン	ちゅうかめん あぶら でんぱん ホットケーキミックス さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ベーコン たまご	なす にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ とうもろこし セロリー りんご	
17 水	にゅう	サンマーどん ※ きくわかめときゅうりのいためもの がどうともものサイダーポンチ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら がどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	もやし たまねぎ にんじん にら きくらげ きゅうり しらたき もも	
18 木	にゅう	ごはん いかのかりんあげ(2まい) ほうれんそうとキャベツのごまに だまこじる	こめ でんぱん あぶら ごま さとう だまこもち	ぎゅうにゅう いか とりにく あぶらあげ	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ はくさい まいたけ ごぼう	
19 金	にゅう	ごはん ジャージャンとうふ コーンとたまごのちゅうかスープ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし こねぎ	
22 月	にゅう	コーンパン ラザニア しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	コーンパン マカロニ あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いんげんまめ ウインナー	マッシュルーム たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう セロリー	
24 水	にゅう	ごはん さけのしおこうじやき なすとたまあげのみそいため じゃがいもたまねぎのみそしる	こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ なまあげ みそ	なす たまねぎ さやいんげん しょうが えのきたけ こねぎ	
25 木	にゅう	ごはん ししゃもフライ もやしとコーンのあまずいため にくじゃが	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	もやし にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ こんにやく さやえんどう しいたけ	
26 金	にゅう	やきにくどん はるさめスープ みかんゼリー	こめ さとう あぶら でんぱん はるさめ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい にら ねぎ	
29 月	にゅう	あしたばパン たらのマスタードソースかけ ポテトカルボナーラ ミネストローネ	あしたばパン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう たら ベーコン なまクリーム チーズ ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん トマト キャベツ セロリー	
30 火	にゅう	ちゅうかふうまぜごはん えびシューマイ とうふともずくのスープ	こめ もちこめ さとう ごまあぶら あぶら でんぱん しゅうまいのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう えび とりにく とうふ もずく	にんじん しいたけ たけのこ グリーンピース たまねぎ しょうが	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	617kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



8・9月給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西園理場
☎ 042-529-3511

1学期は、食育の授業や給食時間の訪問、3年生の社会科見学など、子どもたちと触れ合う機会がたくさんありました。栄養士の顔や名前を覚えてくれていて、児童から声をかけてもらうこともあり、とても嬉しく感じています。

定期的に学校に訪問し、様々なお話をすることで、食べることへの興味関心や食事の大切さを伝えていけたらと思います。2学期に、また元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。



夏バテしない食生活を!

今年は早く梅雨明けを迎え、暑い日が続きますが、いよいよ夏休みが始まりますね。給食がないときは、野菜を食べる量が減ってしまう傾向があります。夏休みの間も、意識して野菜を食べてもらえると嬉しいです。

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。夏バテを防ぐポイントについてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



引用：学校給食2024.7月号

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

今年度も、「家庭科授業とのコラボ給食」の取り組みを行っています。

1学期に各校の6年生が、家庭科の授業で献立の立て方を学び、一食分の給食の献立を考えてれています。たくさんあるルールを守りながら、あれこれと悩み、創意工夫された献立が続々と集まってきています。

実際に給食として登場するのは、各クラスで選ばれた代表献立の内のひとつです。今年度は8校21クラスの献立が提供される予定です。10月以降、順次、給食に登場しますので、どのような給食となったのか、楽しみに!



今月の注目!
ベジタブル
なす

なすの原産地は暑い国、インドなので、なすは寒いのが苦手です。そのため、なすを冷蔵庫に入れておくと、寒すぎて実が痛んでしまいます。なすを保存するときには、常温で風通しのよいところに置くようにしましょう。

苦手な子が多いなすですが、給食ではいろいろな料理で登場します。特に、なす入りミート麺は、人気がありますので、下記のおすすめ給食レシピを参考に、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

【8・9月の給食】

- ・なすと冬瓜のみそ汁
- ・なす入りミート麺
- ・なすと生揚げのみそ炒め

8.9月はなすの料理が3回登場します!
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう!



参考：食育なるほどサイエンス 野菜ふしぎ図鑑2

としよ給食

「はしれ! やきにくん」より
“焼肉丼”が登場します!

本日入荷のお肉たち、なんだか元気がありません。これでは、おいしい焼肉になりません。困った店長さんはお肉たちにいいました。
「さあお肉たち、運動して元気なおいしい焼肉になりなさい!」
さてさて、どうなることやら…

作 : 塚本 やすし
出版社 : ポプラ社



参考：ポプラ社



おすすめ給食レシピ ~ なす入りミート麺 ~

材料 (4人分)

蒸し中華めん	4玉
油	適量
豚ひき肉	120g
油	適量
大豆(水煮)	80g
なす	2本
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1.5個
にんにく	1/2片
ケチャップ	大さじ3
トマトピューレ	大さじ6
中濃ソース	大さじ1.5
白ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ナツメグ	少々
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1

Let's cook!

- ①フライパンに油を熱し、蒸し中華めんを炒める。
- ②大豆・にんじん・玉ねぎ・にんにくはみじん切りに、なすは1cm位の角切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚肉・にんにくを炒める。火が通ったら、大豆と他の野菜を加え、しんなりするまで更に炒める。
- ④調味料を加えてよく煮込み、少量の水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤①の中華めんをお皿に盛り、④をかけて、できあがり。

※給食では、白ワイン、ナツメグを使用していますが、ご家庭にないようでしたら、入れなくても、十分おいしくいただけます。
※うどんやスパゲッティでもおいしいので、お試しください。



野菜を食べましょう



野菜に含まれるビタミン類は、風邪などの病気にかかりにくくする働きがあります。また、野菜に含まれる食物繊維は、腸の中をきれいにする働きがあります。給食では、1日に食べてほしい野菜の量の1/3を使用するように献立を作成しています。成人1日あたり350gの野菜を食べることが推奨されています。しかし、都民の平均摂取量は、286.3g(※)であり、おおよそあと1皿(約70g)の野菜が不足しています。ご家庭でも意識して食べてほしいです。

※多摩立川保健所HPより