

8・9月の予定献立表(小学校)



令和8（2026）年度

日曜	の み も の	給食目標 給食回数 21回 食事の大切さを考えよう			こんだてメモ	
		こんだて	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)
28金	にぎゅう うう	ちゃんぽんうどん きゅうりとささみのピリからあえ マーラーカオ	うどん あぶら さとう ごまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ とりにく たまご なまクリーム	にんじん キャベツ ねぎ こまつな きゅうり もやし	2学期の給食が始まります！ 給食開始日をお知らせします。 第八小学校 8月28日(金) 第二・第三・第五・第六・第七小学校 9月1日(火) 第一・第四小学校 9月2日(水) 
31月	にぎゅう うう	ホイコーローどん とりにくだん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 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン パプリカ しょうが にんにく こまつな にら	
1火	にぎゅう うう	ごはん いわしのかばやき さつまいものごまに まめとんじる	こめ でんぱん あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう いわし だいた ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが	
2水	にぎゅう うう	トマトハヤシライス キャベツとピーツのサラダ	こめ あぶら こむぎこ バター さとう 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 だいた	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり ピーツ とうもろこし	
3木	にぎゅう うう	ごはん いかのチリソース たまごとときくらげのいためもの ワントンスープ	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう ワントンのかわ	ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが きくらげ たけのこ にんじん チンゲンサイ	重陽の節句 「9」が重なる9月9日は、「重陽(ちようよう)」と呼ばれ、五節句の1つです。 旧暦では菊が咲く季節で、「菊の節句」ともいわれます。9日は菊花蒸し、10日は菊の花びらが入ったおひたしを提供します。 
4金	にぎゅう うう	とうにゅうパン グヤーシュ ハムとだいいこのサラダ がどう(2つ)	とうにゅうパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ハム こんが かつおぶし	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト だいこん とうもろこし きゅうり がどう	
7月	にぎゅう うう	キャロットライス くるりんチキン こまつなとウィンナーのスープ	こめ パター あぶら ごまあぶら でんぱん パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく しょうが こまつな セロリー	
8火	にぎゅう うう	スパゲッティカレーソース コーンとキャベツのソテー りんごヨーグルト	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ とうもろこし もやし りんご	
9水	にぎゅう うう	まっちゃパン きつかわし しせんどうふ ももゼリー	まっちゃパン もちごめ でんぱん さとう あぶら ごまあぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しいたけ ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	*「クファージュシー」は米に豚肉を加えて炊いた沖縄県の郷土料理です。 ♡ 今月のハートにんじんDayは 11日です！ 月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1〜2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー！楽しみにしてください。 
10木	にぎゅう うう	ごはん さわらのこみあげ きつかりおひたし じゃがいもとわかめのみそしる	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ わかめ みそ	レモン こまつな はくさい にんじん えのきたけ きく だいこん ねぎ	
11金	にぎゅう うう	クファージュシー* チャンプルー とりにくとチンゲンサイのスープ シークワサーゼリー	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら シークワサーゼリー	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう たまご なまあげ とりにく	にんじん しいたけ たまねぎ もやし ビーマン チンゲンサイ ねぎ にら	
14月	にぎゅう うう	ごはん ちくさやき ごもくにまめ いものこじる	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいた こんが さつまいあげ ぶたにく みそ	ねぎ にんじん みつば ごぼう こんにゃく だいこん れんこん	
15火	にぎゅう うう	さつまいもごはん さかなのたつたあげ こんにゃくとかいそうのサラダ きのこじる	こめ さつまいも でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう メダイ かいそうミックス とうふ みそ	しょうが キャベツ もやし きゅうり こんにゃく とうもろこし だいこん こねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	としよ きゅうしよ 今月の図書給食は、 15日の 「きのこじる」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→
16水	にぎゅう うう	ミルクパン パンキングラタン むぎいりやさいスープ	ミルクパン マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ おおむぎ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ とりにく	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ セロリー	
17木	にぎゅう うう	ごはん れんコーンハンバーグ こまつなとやしのごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ あぶら パンこ さとう でんぱん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ れんこん とうもろこし こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ みずな ねぎ	
18金	にぎゅう うう	こうやどうふいりそばろごはん ししゃものからあげ (1〜3ねん1ほん 4〜6ねん2ほん) にくじゃが	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく さいやいんげん しいたけ	
24木	にぎゅう うう	あげパン とりにくとマカロニのクリームに コールスローサラダ	コッパパン あぶら さとう マカロニ さつまいも こむぎこ バター コーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	今月の注目野菜「かぼちゃ」 かぼちゃは、ホクホク感と強い甘みが楽しめます。 今月の立川産 キャベツ・たまねぎ・にんにく・ねぎ
25金	にぎゅう うう	くりとしめじのごはん いかのさらさやき じゃことピーマンのいためもの じゅうごやじる	こめ もちごめ くり さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら いももち	ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ しょうが ビーマン たまねぎ だいこん ごぼう こまつな ねぎ	
28月	にぎゅう うう	ブルコギどん もずくととうふのスープ みかん	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく もずく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ にら もやし ねぎ はくさい チンゲンサイ みかん	
29火	ヨーグル ト	ナン バターチキンカレー コブサラダ	ナン じゃがいも あぶら さとう パター こむぎこ マヨネーズ	ヨーグルト とりにく チーズ ぎゅうにゅう ハム いんげんまめ	たまねぎ にんじん 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	
30水	にぎゅう うう	ぶたキムチごはん あげしゅうまい(2こ) とうふのちゅうかふうに	こめ ごまあぶら あぶら でんぱん	ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ うずらたまご ハム	キムチ にら にんじん にんにく はくさい たまねぎ ねぎ しょうが	Let's try to use English ! 今月の立川産を英語で言ってみよう！ 答えは裏面右下です。

*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。
下の二次元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> <Instagram: みんなのくるりんキッチン>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	618kcal	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%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

～ 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、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けると幸いです。



重陽の節句

「9」が重なる9月9日は、「重陽(ちようよう)」と呼ばれ、五節句の1つです。
旧暦では菊が咲く季節で、「菊の節句」ともいわれます。9日は菊花蒸し、10日は菊の花びらが入ったおひたしを提供します。



*「クファージュシー」は米に豚肉を加えて炊いた沖縄県の郷土料理です。

今月のハートにんじんにDayは11日です!

月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1〜2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー! 楽しみにしてください。



今月の図書給食は、15日の「きのこじる」です。
本の紹介は、裏面へ! → → →

としょきゅうしよく

今月の注目野菜「かぼちゃ」



かぼちゃは、ホクホク感と強い甘みを楽しめます。

今月の立川産

キャベツ・たまねぎ・にんにく・ねぎ

Let's try to use English!

今月の立川産を英語で言ってみよう! 答えは裏面右下です。

8.9月 きゅうしょくだより

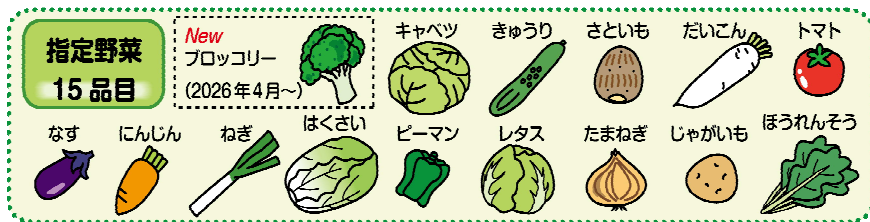
【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！



ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
- ・食べる部分は花のつぼみと若い茎
- ・ビタミン類など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
- ・立川市は、生産量が都内1位
- ・立川市の旬は、10月中旬～2月、5月～6月中旬

参考：学校給食2026年7月

おうちでつくろう！ 給食レシピ

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今月は、旬のピーマンを使った副菜です！

9月25日のメニュー <じゃことピーマンの炒めもの>

材料（4人分）

ピーマン	80g
じゃがいも	120g
たまねぎ	60g
サラダ油	小さじ1/3
ちりめんじゃこ	15g
★酒	小さじ2/3
★みりん	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1/3
★こいくちしょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① ピーマンは5mm幅の千切り、じゃがいもは1.5×3cmで5mm厚の短冊切り、たまねぎは1cm幅のスライスに切る。
- ② ピーマン、じゃがいもは、さっとボイルする。
- ③ フライパンに油を熱し、たまねぎを炒める。
- ④ たまねぎに火が通ったら、★の調味料で味を調える。
- ⑤ ②とちりめんじゃこを入れ、さっと混ぜ合わせ、最後にごま油を入れて、出来上がり。



としきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『ほしじいたけ ほしばあたけ』

石川 基子 作 講談社

きのこむらのほだぎのさとに住む、ほしじいたけとほしばあたけ。きのこ歴123年生まれのおふたりは、きのこむらのきのこたちに慕われる長老きのこです。ある日のこと、ほしじいたけが裏山にたきぎひろいをしていると、むらのこどもたちのひとり、タマゴタケが崖下に落ちこちてしまったのです。「こりゃ たいへんじゃ！」 からからに乾いた体を使って、ふうわりと崖を飛び下りるほしじいさま。無事にタマゴタケの元に到着です。

引用：絵本ナビ

めざせ！給食マスター！
～栄養士から子どもたちへ～

調理員の一日

スタート！

6:00ごろ



朝早くから、食材が届きます。注文した通りに届いているか、確認します。

9:00ごろ

釜での調理や焼き物、揚げ物の調理を始めます。おいしくなるように心をこめて作ります。できあがったら、クラスの食缶にわけます。



13:30ごろ



給食の時間が終わったら、学校から食缶や食器などが戻ってきます。学校ごとに残量を量ります。残りが少ないとうれしく思います。

食缶や食器を手や機械で洗います。汚れが残らないように確認しながら洗います。



11:00ごろ



クラスごとの食缶をコンテナに入れ、給食の配送車に載せて学校へ出発します。



機械や調理場内を清掃して、次の日の準備をします。

野菜は洗って、切ります。泥や虫が残らないように、ていねいに作業します。また、焼き物や揚げ物の準備などをします。

食事の大切さを考えながら・・・

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

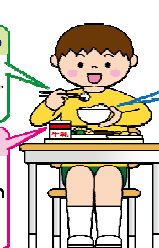


おはしは正しく持ちましょう

- ・上のはしを動かして、はし先で食べ物をさす

姿勢をよくしましょう

- ・背筋をのばす
- ・ひじはつかない
- ・足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- ・小さいお皿は手に持つ
- ・大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口をとじてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。右の二次元コードから、どうぞご覧ください⇒⇒⇒



参考：学校給食2025年8月

Let's try to use English ! の答え

キャベツ→cabbage たまねぎ→onion
にんにく→garlic ねぎ→green onion