８・９月の予定献立表（中学校）

令和８（2026）年度

給食回数　21回

給食目標
食事の大切さを考えよう

日曜	飲み物	献立	材料の働き：力や熱になるもと（黄）	材料の働き：血や肉になるもと（赤）	材料の働き：体の調子を整えるもと（緑）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
28 金	牛乳	ちゃんぽんうどん きゅうりとささみのピリ辛和え マーラーカオ	うどん　油　砂糖　ごま油 ホットケーキミックス	牛乳　豚肉　いか　えび かまぼこ　鶏肉　卵 生クリーム	人参　キャベツ　ねぎ　小松菜 きゅうり　もやし	876 36.9
31 月	牛乳	ホイコーロー丼 鶏肉だんごの中華スープ	米　油　砂糖　でん粉 ごま油　じゃがいも	牛乳　豚肉　味噌　豆腐 鶏肉	キャベツ　玉ねぎ　人参　ねぎ ピーマン　パプリカ　しょうが にんにく　小松菜　にら	781 31.2
1 火	牛乳	トマトハヤシライス キャベツとビーツのサラダ	米　油　小麦粉　バター 砂糖　じゃがいも 玉ねぎドレッシング	牛乳　豚肉　チーズ　大豆	玉ねぎ　人参　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 ビーツ　とうもろこし	867 29.7
2 水	牛乳	ごはん いわしのかば焼き（３枚） さつまいものごま煮 豆豚汁	米　でん粉　油　砂糖 さつまいも　ごま	牛乳　いわし　大豆　豚肉 豆腐　味噌	大根　人参　ねぎ　こんにゃく しょうが	935 33.1
3 木	牛乳	豆乳パン グヤーシュ ハムと大根のサラダ ぶどう（２粒）	豆乳パン　じゃがいも　油 小麦粉　バター　砂糖	牛乳　豚肉　ベーコン チーズ　ハム　昆布　鰹節	玉ねぎ　人参　ピーマン にんにく　しょうが　トマト 大根　とうもろこし　きゅうり ぶどう	840 30.9
4 金	牛乳	ごはん いかのチリソース（２枚） 卵ときくらげの炒めもの ワンタンスープ	米　でん粉　油　ごま油 砂糖　ワンタンの皮	牛乳　いか　卵　豚肉	ねぎ　にんにく　しょうが きくらげ　たけのこ　人参 チンゲンサイ	814 33.9
7 月	牛乳	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　油　バター 小麦粉　砂糖	牛乳　豚肉　大豆 ヨーグルト	人参　玉ねぎ　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	817 33.7
8 火	牛乳	キャロットライス くるりんチキン 小松菜とウインナーのスープ	米　バター　油　ごま油 でん粉　パン粉	牛乳　鶏肉　ウインナー	人参　玉ねぎ　とうもろこし パセリ　にんにく　しょうが 小松菜　セロリー	781 28.4
9 水	牛乳	ごはん さわらの香味揚げ 菊花入りお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁 ❀重陽の節句メニュー❀	米　油　砂糖　でん粉 じゃがいも	牛乳　さわら　油揚げ わかめ　味噌	レモン　小松菜　白菜　人参 えのきたけ　菊　大根　ねぎ	776 30.8
10 木	牛乳	抹茶パン 菊花蒸し（２個） 四川豆腐 桃ゼリー	抹茶パン　もち米　でん粉 砂糖　油　ごま油　桃ゼリー	牛乳　鶏肉　豚肉　豆腐	しいたけ　ねぎ　しょうが　人参 チンゲンサイ　たけのこ　白菜 玉ねぎ　きくらげ	908 37.6
11 金	牛乳	ごはん 千草焼き 五目煮豆 いものこ汁	米　油　砂糖　里いも	牛乳　卵　鶏肉　大豆　昆布 さつま揚げ　豚肉　味噌	ねぎ　人参　みつば　ごぼう こんにゃく　大根　れんこん	810 34.4
14 月	牛乳	クファジューシー＊ チャンプルー 鶏肉とチンゲンサイのスープ シークワーサーゼリー 🧡 ハートにんじんDay	米　油　でん粉　ごま油 シークワーサーゼリー	豚肉　ひじき　牛乳　卵 生揚げ　鶏肉	人参　しいたけ　玉ねぎ　もやし ピーマン　チンゲンサイ　ねぎ にら	717 26.9
15 火	牛乳	ミルクパン パンプキングラタン 麦入り野菜スープ 	ミルクパン　マカロニ　油 小麦粉　バター　パン粉 大麦	牛乳　ベーコン　生クリーム チーズ　鶏肉	南瓜　玉ねぎ　マッシュルーム 人参　キャベツ　セロリー	795 29.3
16 水	牛乳	さつまいもごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくと海藻のサラダ きのこ汁	米　さつまいも　でん粉　油 砂糖	牛乳　メダイ　海藻ミックス 豆腐　味噌	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　大根　こねぎ しいたけ　しめじ　えのきたけ	724 32.1
17 木	牛乳	高野豆腐入りそぼろごはん ししゃものから揚げ（２本） 肉じゃが	米　油　砂糖　でん粉 じゃがいも	鶏肉　高野豆腐　牛乳 ししゃも　豚肉	人参　ねぎ　しょうが　玉ねぎ こんにゃく　さやいんげん しいたけ	774 31.8
18 金	牛乳	ごはん れんこんハンバーグ 小松菜ともやしのごま和え 大根と油揚げのみそ汁 図書給食	米　油　パン粉　砂糖 でん粉　ごま	牛乳　鶏肉　豚肉　味噌 油揚げ　わかめ	玉ねぎ　れんこん　とうもろこし 小松菜　もやし　人参　大根 えのきたけ　水菜　ねぎ	754 30.8
24 木	牛乳	栗としめじのごはん いかのさらさ焼き（２枚） じゃことピーマンの炒めもの 十五夜汁	米　もち米　栗　砂糖 じゃがいも　油　ごま油 いももち	牛乳　いか　ちりめんじゃこ 鶏肉　油揚げ	人参　しめじ　しょうが ピーマン　玉ねぎ　大根　ごぼう 小松菜　ねぎ	719 34.2
25 金	牛乳	揚げパン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 コールスローサラダ	コッペパン　油　砂糖 マカロニ　さつまいも 小麦粉　バター コーンクリーミードレッシング	牛乳　鶏肉　生クリーム チーズ	人参　玉ねぎ　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	774 27.4
28 月	牛乳	プルコギ丼 もずくと豆腐のスープ みかん	米　油　砂糖　でん粉 ごま油	牛乳　牛肉　豚肉　鶏肉 もずく　豆腐	にんにく　しょうが　人参 玉ねぎ　エリンギ　にら　もやし ねぎ　白菜　チンゲンサイ みかん	785 26.9
29 火	牛乳	豚キムチごはん 揚げしゅうまい（３個） 豆腐の中華風煮	米　ごま油　油　でん粉	豚肉　牛乳　しゅうまい 豆腐　うずら卵　ハム	キムチ　にら　人参　にんにく 白菜　玉ねぎ　ねぎ　しょうが	834 32.5
30 水	飲むヨーグルト	ナン バターチキンカレー コブサラダ	ナン　じゃがいも　油　砂糖 バター　小麦粉　マヨネーズ	ヨーグルト　鶏肉　チーズ 牛乳　ハム　いんげん豆	玉ねぎ　人参　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	926 31.9

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。

立川第一・立川第二・立川第三・立川第四・
立川第六・立川第七・立川第九中学校・8月28日(金)
立川第五中学校　9月1日(火)
立川第八中学校　9月2日(水)

重陽の節句

「9」が重なる9月9日は、「重陽(ちょうよう)」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日は菊の花びらが入ったおひたし、10日は菊花蒸しを提供します。

＊「クファジューシー」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**
14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。

図書給食

今月の図書給食は、
18日の
「れんこんハンバーグ」です。
本の紹介は、裏面へ！→→→

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

***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。

中学校	エネルギー	たんぱく質	
今月の平均	810kcal	摂取エネルギー全体の	16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の	13～20%

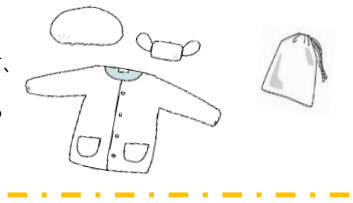
東調理場（中）<<みんなのくるりんキッチン>>

＊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〉

～ 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、簡単な繕いをしていただけると幸いです。



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。

8月31日は「野菜の日」

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

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。

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。

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。

11:00ごろ

クラスごとの食缶をコンテナに入れ、給食配送車に載せて学校へ出発します。

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。学校ごとに残菜を量ります。
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。

機械や調理場内を清掃して、次の日の準備をします。

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。
ぜひお子さんとご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24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5㎜幅の千切り、じゃがいもは1.5×3㎝で5㎜厚の短冊切り、たまねぎは1㎝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。

図書給食

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。

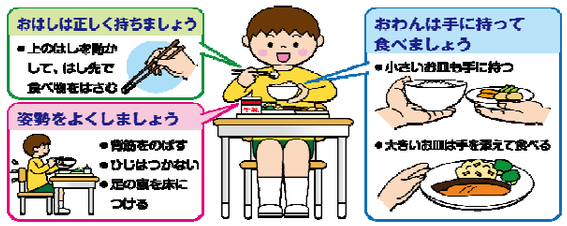
『ジュージュー』
よしもとばなな　文藝春秋

下町の小さなステーキ＆ハンバーグのお店「ジュージュー」を舞台に繰り広げられる、おかしくも切ない物語。美津子は両親から受け継いだお店を、遠縁で元恋人でもある進一と共に切り盛りしている。常連のお客さんたちは、みんなどこかに欠落を抱えながらも、背一杯今日を生きている人ばかり。世の中はどうにもならないことばかり。でも、おいしいハンバーグを食べれば、つらいことがあっても元気を取り戻せる！
給食のハンバーグも、「ジュージュー」のハンバーグに負けないくらい、食べたら元気になれるように、一つ一つ手作りしています。

出典：文藝春秋BOOKS

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。



参考：学校給食2025年8月

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➡➡➡

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