

8・9月の予定献立表(中学校)



令和8（2026）年度

給食目標

食事の大切さを考えよう

献立

力や熱に
なるもと（黄）

血や肉に
なるもと（赤）

体の調子を
整えるもと（緑）

エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)

献立メモ

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
マールーカオ

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

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)

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
キャベツとピーツのサラダ

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
ピーツ 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

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

クファジュージー*
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

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
パンピングラタン
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 かねぎ
しいたけ しめじ えのきたけ

724
32.1

17木

牛乳

高野しし肉

この日は、西調理場での開催になります。

718

18金

牛乳

ごはん
れんコーンハンバーグ
小松菜ともやしのごま和え
大根と油揚げのみそ汁

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

ブルコギ丼
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

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

*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

今月の平均

国の基準

エネルギー

810kcal

830kcal

たんぱく質

摂取エネルギー全体の

16%

摂取エネルギー全体の

13～20%

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。

*「クファジュージー」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
「れんコーンハンバーグ」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。

*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。



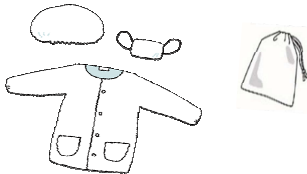
<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

～ 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。ほこり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。



東調理場（中）<<みんなのくるりんキッチン>>



9月の予定献立表(西調理場) 令和8(2026)年度

日曜	の み もの	給食目標 給食回数 19回 食事の大切さを考えよう ざいりょうのはたらき		
		こんだて	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)	
17 木	「きんぎょ」 う	マーボーどうふめん とりにくとわかめのスープ たまごドーナッツ	ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ホットケーキミックス こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ わかめ とりにく たまご
			にんじん たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが	