



# 8・9月の予定献立表(中学校)



令和7(2025)年度

日曜	飲み物	給食目標・・・食事の大切さを考えよう					
		献立	材料の働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
			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)		
28木	牛乳	ごはん 揚げ鶏とれんこんの甘酢あえ なめこ豆腐のみそ汁	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	れんこん しょうが にんにく ねぎ なめこ 大根 小松菜 人参	780 24.8	<b>2学期の給食が始まります!</b> <b>給食開始日をお知らせします。</b> 立川第二・立川第三・立川第四・ 立川第七・立川第九中学校 8月28日(木) 立川第一・立川第五・立川第六中学校 8月29日(金) 立川第八中学校 9月2日(火)
29金	牛乳	ホイコーロー丼 わかめスープ ぶどう(2粒)	米 油 砂糖 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 わかめ 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 たけのこ とうもろこし ぶどう	734 26.6	
1月	牛乳	きなこトースト きのこ鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ (ごまドレッシング)	食パン バター 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 ごまドレッシング	きな粉 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ハム	人参 玉ねぎ れんこん しめじ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり	775 29.4	
2火	牛乳	ごはん いかのチリソース(2枚) 豆腐とかんぴょうの卵とし トック入りわかめスープ	米 小麦粉 油 小麦粉 砂糖 トック	牛乳 いか 卵 豆腐 鶏肉 わかめ	ねぎ にんにく しょうが かんにょう 小松菜 人参 玉ねぎ チンゲンサイ	810 34.1	
3水	牛乳	トマトハヤシライス さつまいもときゅうりのサラダ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	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 ブロッコリー きゅうり とうもろこし	862 26.3	
4木	牛乳	ごはん タンダーフィッシュ フライドポテト 豆腐と白菜のスー プ ラ・フランスゼリー	米 じゃがいも 油 ラ・フランスゼリー	牛乳 ホキ ヨーグルト ハム 豆腐	にんにく 白菜 たけのこ しいたけ ねぎ 人参	872 33.4	
5金	牛乳	高野豆腐入りそばろごはん ししゃものから揚げ(2本) 肉じゃが	米 油 砂糖 小麦粉 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	780 32.7	
8月	牛乳	セルフホットドッグ (コッパパン、ウインナー2本、キャベツ) 豆と野菜のスー プ煮 ミックスゼリー	コッパパン 砂糖 油 じゃがいも サイダーゼリー	牛乳 ウインナー 鶏肉 いんげん豆	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ さやいんげん セロリー 桃	852 29.2	
9火	牛乳	ごはん いわしのかば焼き(3枚) 菊入りお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 いわし 油揚げ わかめ 味噌	小松菜 白菜 人参 えのきたけ 菊 大根 ねぎ	787 30	
10水	牛乳	抹茶パン 菊花蒸し(2個) 四川豆腐 湘南ゴールドゼリー	抹茶パン もち米 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 湘南ゴールドゼリー	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	916 38.4	
11木	牛乳	クファージュシー※ チャンプルー 鶏肉と白菜のスー プ サターアングギー	米 油 小麦粉 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖	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 白菜 ねぎ いら	803 27	
12金	飲むヨー グルト	ナン バターチキンカレー ビーンズサラダ	ナン じゃがいも 油 砂糖 バター 小麦粉 玉ねぎドレッシング	ヨーグルト 鶏肉 チーズ 牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし	909 30.8	
16火	牛乳	ミルクパン なすのミートグラタン ココロスープ 桃ゼリー	ミルクパン マカロニ 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも 桃ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	なす 玉ねぎ マッシュルーム トマト 人参 大根 とうもろこし セロリー	811 30.2	
17水	牛乳	さつまいもごはん 魚の竜田揚げ もやしとささみの和え物 いもだんご汁	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 いももち	牛乳 メダイ 鶏肉 油揚げ	しょうが もやし 小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	756 34.5	
18木	牛乳	ごはん 生揚げのピリ辛炒め ワンタンスープ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 味噌	たけのこ 人参 ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	777 29.2	
19金	牛乳	親子丼 小松菜ともやしのごま和え 大根と油揚げのみそ汁	米 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 ごま	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ みつば 小松菜 もやし 人参 大根 えのきたけ 水菜 ねぎ	761 31.1	
22月	牛乳	ビスキュイパン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 コールスローサラダ	丸パン ホットケーキミックス 砂糖 マカロニ さつまいも 油 小麦粉 バター コーンクリーミードレッシング	ココア 卵 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	801 29.4	
24水	牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ(3個) しらたきのピリ辛炒め 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 白ちくわ 青のり 豚肉 油揚げ 味噌	しらたき 人参 こねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 南瓜 大根 さやいんげん	835 27.8	
25木	牛乳	スパゲッティカレーソース キャベツナサラダ りんごのケーキ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	891 32.7	
26金	牛乳	ツナコーンピラフ くるりんチキン オニオンスープ	米 油 小麦粉 小麦粉 ごま油 小麦粉 パン粉	ツナ 牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが ぱせり	810 30.7	
29月	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 小麦粉 油 小麦粉 ごま油 油 小麦粉	豚肉 牛乳 しゅうまい 豆腐 うずら卵 ハム	キムチ いら 人参 にんにく 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが	813 31.9	
30火	<b>西調理場で開催します!</b>						



図書給食

今月の図書給食は、5日の「肉じゃが」です。本の紹介は、裏面へ! → → →

### 9月9日(重陽の節句)

〈ちょうようのせつく〉と読み、菊の節句とも言われます。中国の伝説に、菊が群生している谷を下ってきた水を飲んだところ、村人たちが長寿になったという伝説があります。伝説は日本に伝わり、菊を酒やお茶に入れて楽しむようになったそうです。9日は菊の花びらが入ったお浸し、10日は菊花蒸しを提供します。

出典:農林水産省「子どもの人生儀礼」  
一般社団法人日本人形協会「重陽の節句とは」

\*「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。

### ～今月の注目!!食材～

なす

なすは、ナス科の野菜で、トマトやじゃがいもなども、ナス科です。花も似ています。なすは油で炒めたり、揚げたりするとまろやかでおいしくなるので、調理方法を工夫して、なすに親しんでもらいたいです。16日は、今が食べごろのなすがはいったミートグラタンです。

出典:給食時間の5分間指導  
食育早わかり図鑑(群羊社)

\*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>

<Instagram: みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English!  
今月の立川産を英語で言ってみよう!  
答えは裏面右下で確認できます。

### 今月の立川産

たまねぎ・なす・ねぎ・キムチ



### ～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ため、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。

東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>