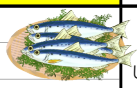
2026年

9月 学校給食献立予定表

都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
1	火	むぎごはん			こめ　むぎ	防災の日 ローリングストック 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば　みそ		さとう　かたくりこ	
		キャベツときゅうりのゆかりあえ		キャベツ　きゅうり　あかしそ	さとう	
		いもたき	かつおぶし　とりにく あつあげ	にんじん　こんにゃく　ほししいたけ　ねぎ	さといも　さとう	
2	水	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ　さとう　あぶら	**はやね・はやおき・あさごはん** 2学期が始まって１週間。生活リズムを整えて、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのレモンに	とりにく	しょうが　レモン(かじゅう)	かたくりこ　あぶら　さとう	
		イタリアンサラダ		レタス　きゅうり　きパプリカ	イタリアンドレッシング	
		にくだんごのスープ	とりだんご	たまねぎ　にんじん　ズッキーニ　パセリ	じゃがいも	
		やきプリンタルト	たまご　にゅう　スキムミルク		こむぎこ　マーガリン さとう	
3	木	むぎごはん			こめ　むぎ	**チンジャオロースの由来は？** チンジャオ＝「ピーマン」 ロー＝「肉」　ス＝「細切り」 都留市産のピーマンをたっぷり使った美味しいチンジャオロースは、ご飯が進むこと間違いなしです！味わって食べてみてくださいね。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきぎょうざ	とりにく　ぶたにく　だいず	キャベツ　たまねぎ　にら	ごまあぶら　こむぎこ　あぶら かたくりこ　さとう　もちごめこ	
		チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン　たけのこ　にんじん　しょうが にんにく	かたくりこ　さとう　あぶら	
		ごもくちゅうかスープ	とうふ	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　ねぎ		
4	金	コッペパンせわり	スキムミルク		こむぎこ　さとう　あぶら	**大豆パワー** 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、体をつくるもとになるたんぱく質がたっぷり入っています。大豆は豆腐や納豆、みそ、しょうゆ、きなこなど、いろいろな食べ物に変身します。今日の給食にも大豆が登場しています。探してみてくださいね！
		くろまめきなこクリーム	きなこ　にゅう		あぶら　さとう　みずあめ　ごま	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		アジのカレーパンこやき	アジ	にんにく	オリーブオイル　パンこ ノンエッグマヨネーズ	
		ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　トマト　しょうが　にんにく	あぶら	
		かぼちゃとマカロニのスープ	ウインナー	かぼちゃ　だいこん　にんじん　ブロッコリー	マカロニ	
7	月	むぎごはん			こめ　むぎ	**地元の味【塩ポン酢】** 今日の給食には、都留市にある戸塚醸造店で作られた、塩ポン酢を使っています。昔ながらの製法で、じっくりと熟成させたお酢に、香り豊かなゆず果汁を合わせた、美味しい地元の味を味わってみましょう！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのねぎしおポンずやき	とりにく	ねぎ　しょうが		
		くきわかめのいためもの	くきわかめ　だいず	ごぼう　こんにゃく　にんじん	あぶら　さとう	
		なすのみそしる	とうふ　みそ　にぼし	なす　にんじん		
8	火	むぎごはん			こめ　むぎ	**旬の魚　かつお** かつおは春と秋、２回の旬があります。秋のカツオは戻りカツオといって、脂がのっていて濃厚な味わいが特徴です。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かつおのごまみそがけ	かつお　みそ	しょうが	さとう　かたくりこ　あぶら　ごま	
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　グリンピース しょうが	じゃがいも　あぶら　さとう かたくりこ	
		ゆうがおのすましじる	とうふ　かつおぶし	ゆうがお　にんじん　しめじ　こまつな		
9	水	しおラーメン	ぶたにく　なると	メンマ　にんじん　もやし　コーン ほうれんそう	ちゃんぽんめん　あぶら	**重陽の節句給食** ９月９日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の９月９日は、現在の暦では１０月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。 この日は、菊の香りを移した菊酒を飲み邪気を払い、長命を願う風習があります。 給食では、錦糸卵を菊の花に見立てた、菊花えびしんじょうを提供します！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	重陽の節句給食		
		きっかえびしんじょう	えび　ぎょにく　たまご	ねぎ	あぶら	
		チョレギサラダ	わかめ　のり	レタス　きゅうり	かんこくナムルドレッシング ごま	
		チーズドック	たまご　チーズ　スキムミルク		さとう　こむぎこ　あぶら	
10	木	むぎごはん			こめ　むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		トンテキ	ぶたにく	しょうが　にんにく　トマト	さとう　かたくりこ	
		ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー	さとう　ごま　ごまあぶら	
		モロヘイヤとオクラのみそしる	とりにく　とうふ　にぼし みそ	モロヘイヤ　オクラ		
11	金	ナン			こむぎこ　さとう　あぶら	**学園祭** **運動会応援メニュー** 今日は、学園祭や運動会に向けて頑張る皆さんを応援するメニューです。筋肉や体を作るもとになる「たんぱく質」が多く含まれた、チキンカツ（勝つ）やキーマカレーが登場します。しっかり食べて、最後まで力を出し切りましょう。皆さんの頑張りが実を結びますように。給食室・給食センター一同、応援しています！ 
		キーマカレー	とりにく	たまねぎ　にんじん　しょうが　トマト にんにく　ピーマン	あぶら　カレールウ　さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	学園祭・運動会応援メニュー		
		チキンカツ	とりにく　だいず		パンこ　こむぎこ　あぶら	
		にしょくソテー		えだまめ　コーン	あぶら	
		ソーダフロートふうゼリー	とうにゅう　かんてん		さとう　みずあめ　ゼリー	
14	月	むぎごはん			こめ　むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あつやきたまご	たまご　さば　こんぶ		さとう　あぶら	
		ナスとぶたにくのオイスターいため	ぶたにく	なす　にんにく　ピーマン　エリンギ	あぶら　ごまあぶら　かたくりこ	
		キャベツとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ　みそ　にぼし	キャベツ　もやし　にんじん		

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる
15	火	むぎごはん			こめ　むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		いわしのかばやき	いわし		かたくりこ　あぶら　さとう
		カリカリうめサラダ		キャベツ　もやし　きゅうり　うめ	あぶら　さとう
		けんちんじる	にぼし　とうふ	にんじん　だいこん　こんにゃく　まいたけ	さといも　ごまあぶら
16	水	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ　さとう　あぶら こくとう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		☆タンドリーチキン	とりにく　ヨーグルト	にんにく　しょうが　レモン(かじゅう)　トマト	
		おんやさい		にんじん　カリフラワー　ブロッコリー	さつまいも　オリーブオイル
		リボンマカロニスープ		にんじん　キャベツ　たまねぎ　マッシュルーム ズッキーニ	リボンマカロニ
		なし（生）		なし(梨)	
17	木	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ　たくあん　ねぎ	こめ　むぎ　あぶら　ごま
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		しゅうまい	とりにく　みそ　ぶたにく だいず	たまねぎ　しょうが	こむぎこ　かたくりこ　さとう あぶら　パンこ　みずあめ
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり　レタス　にんじん	はるさめ　さとう ごまあぶら
		ワンタンスープ	なると	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　にら　しょうが	ワンタン
18	金	小学校　ミルクパン	スキムミルク　れんにゅう		こむぎこ　さとう　あぶら
		中学校　メロンパン	スキムミルク　たまご		こむぎこ　さとう　あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		とりのマッシュポテトやき	とりにく		マッシュポテト ノンエッグマヨネーズ
		はなやさいサラダ		ブロッコリー　カリフラワー　にんじん　コーン	フレンチドレッシング
		ミネストローネ	ウインナー	たまねぎ　セロリー　にんじん　キャベツ にんにく　トマト　パセリ	さとう　オリーブオイル マカロニ
24	木	ぶたにくときのこのうどん	ぶたにく　にぼし	ほししいたけ　まいたけ　しめじ　にんじん たまねぎ　こまつな	うどん
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	お彼岸給食	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ　あおさ		こむぎこ　かたくりこ　あぶら
		もやしとほうれんそうのごまあえ		にんじん　もやし　ほうれんそう	さとう　ごま
		おはぎ	あずき　きなこ		もちごめ　さとう
25	金	小学校　メロンパン	スキムミルク　たまご		こむぎこ　さとう　あぶら
		中学校　ミルクパン	スキムミルク　れんにゅう	十五夜給食	こむぎこ　さとう　あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		うさぎがたハンバーグ	とりにく　ぶたにく　だいず	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	さとう　かたくりこ
		ツナとさといものソテー	ツナ	たまねぎ　パセリ	さといも　オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ
		かぼちゃもちスープ	ウインナー	にんじん　キャベツ　ブロッコリー	かぼちゃもち
28	月	ちゅうかめん			ちゅうかめん
		タンタンつけめんのスープ	ぶたにく　みそ	にんにく　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ メンマ　チンゲンサイ	あぶら　ごま　さとう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		にらまんじゅう	とりにく　だいず	にら　キャベツ　たけのこ	さとう　ごまあぶら　かたくりこ みずあめ　あぶら
		やさいいため	とりにく	にんじん　もやし　はくさい　ピーマン	あぶら
		おかしなめだまやき		おうとう（もも）（かんづめ）	あんにんどうふのもと(にゅう)
29	火	むぎごはん		日本旅メニュー　愛知	こめ　むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		いかのみそだれがけ	いか　みそ	しょうが	あぶら　かたくりこ　さとう
		ひきずり	とりにく　やきどうふ	はくさい　にんじん　しらたき	あぶら　さとう
		あおなのすましじる	こんぶ　かつおぶし	しめじ　にんじん　ほうれんそう　たまねぎ	
30	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ　さとう　あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		スパイシーチキン	とりにく	にんにく	さとう
		グリーンサラダ		レタス　きゅうり　ブロッコリー	かんきつドレッシング
		☆コーンスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ　コーン　パセリ	あぶら　ベシャメルルウ(にゅう) コーンポタージュのもと(にゅう)



すごいぞ魚の脂

今日の給食に登場する、いわしには、DHAやEPAという「体にうれしい脂」が沢山含まれています。
DHAは脳や神経の働きを助け、EPAは血液を健康に保つ働きがあります。



リボンマカロニ（ファルファッレ）ってなあに？

今日のスープに入っているリボンマカロニは、ショートパスタのひとつでファルファッレといいます。イタリア語で「蝶々」を意味する「farfalla」が名前の由来です。



人気メニュー「キムタクご飯」

漬物である「キムチ」と「たくあん」を使った混ぜご飯「キムタクごはん」です。ピリからで食感もたのしいご飯です。



お彼岸給食

秋のお彼岸は「秋分の日」を中日として前後3日。この計7日間が「お彼岸」の期間とされています。
そのため今年のお彼岸は、9月20日から9月26日までの7日間という日程になります。
給食では9月24日（木）にお彼岸によく食べられる料理を提供します。
お彼岸は、季節の変わり目にあたるため、体調を崩しやすい時期でもあります。そのため、消化に良いそばやうどんが選ばれることが多いです。



今日は十五夜、中秋の名月です。
日本では昔からお月見をして秋にとれた食材に感謝をしてきました。





おかしなめだまやき！？

今日のデザートは、目玉焼きそっくりの杏仁デザートです。目玉焼きの黄身の部分を黄桃で、白身の部分を杏仁豆腐で作ってみました！
給食センターで一つひとつ手作りをしたデザートをおいしく味わってみてくださいね！

アジア競技大会の愛知開催を記念して

日本全国旅メニュー「愛知」

「ひきずり」は愛知県の「鶏すき焼き」です。鍋の中で肉を引きずって食べるほど美味しかったことからこの名前が付いたといわれています。





残暑にぴったり スパイシーチキン

9月最終日は、久々のスパイシーチキンです！
カレー粉とチリパウダーでピリッと食欲が増すこと間違いなしです。

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。
また食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
★下線の食材は、都留市産の食材です。
★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。
★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。
この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。
★献立の前の☆マークは、除去食の提供があります。（申請者のみ）

9月の給食目標

しっかり食べて運動しよう

