

9月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
1	月	○	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん キャベツ 小松菜	725	29.0
2	火	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ 玉ねぎのみそ汁 大根の辛味炒め	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉	米 米粉 でん粉 米ぬか 油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ えのきたけ 大根	740	34.8
3	水	○	ご飯 豆と豚肉の煮込み 海藻サラダ 稲城市産稲城梨	牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆 海藻	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 緑豆もやし とうもろこし 梨	831	26.3
4	木	○	ココアパン(食パン) あじの香草焼き 野菜スープ ペンネアラビアータ	牛乳 あじ ベーコン 豚肉	ココアパン オリーブ油 米ぬか油 マカロニ	レモン にんにく 人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ セロリ マッシュルーム トマト	721	34.5
5	金	○	ご飯 焼き豆腐のみそそば煮 春雨の華風和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん きゅうり 緑豆もやし	749	30.2
8	月	○	チキンカレー(麦ご飯) フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	810	26.7
9	火	○	ご飯 さばのおろしだれ 菊花汁 白菜の煮びたし	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	大根 人参 たけのこ 菊 長ねぎ 白菜 緑豆もやし	742	34.4
10	水	○	食パン きのこシチュー ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆	食パン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ とうもろこし きゅうり 枝豆	728	29.5
11	木	○	きつね丼(ご飯) さつまいものみそ汁	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ	米 さつまいも 米ぬか油 砂糖 でん粉	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ しらたき	785	30.9
12	金	○	ご飯 いかのねぎソース めかぶと卵のスープ いんげんのナムル	牛乳 いか ハム めかぶ 鶏卵	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし いんげん	717	30.1
16	火	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ 打ち豆汁 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ うちまめ みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	人参 大根 長ねぎ 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	761	34.2
17	水	○	ミルクパン(食パン) ハンバーグトマトソース コンソメスープ さつまいもサラダ(ボトルノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり	771	28.6
18	木	○	ご飯 かつおの甘辛揚げ 大根のみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 かつお わかめ みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	716	31.4
19	金	○	タッカルビ丼(ご飯) くきわかめサラダ	牛乳 鶏肉 生揚げ くきわかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ にら 緑豆もやし きゅうり	708	29.9
22	月	○	鶏たれカツ丼(ご飯) けんちん汁 チンゲン菜のごま和え	牛乳 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 米ぬか 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ チンゲン菜 緑豆もやし	785	34.4
24	水	○	わかめご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節	わかめご飯 米ぬか油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆 もやし きゅうり 梅	728	30.7
25	木	○	キャロット食パン ポトフ 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト ツナ	キャロットパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 とうもろこし 枝豆	763	30.3
26	金	○	きのこのトマトソース(ゆでスパゲティ) フライドポテト キャベツとコーンのサラダ	牛乳 青のり 豚肉	スパゲティ フライドポテト 米ぬか油 米粉 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ	761	26.6
29	月	○	ご飯 肉豆腐 もやしのオイスター炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ にんにく 緑豆もやし エリンギ 小松菜	719	31.1
30	火	○	ご飯 子持ちししゃものカレー揚げ(2本) 白菜のみそ汁 肉と野菜のごま炒め	牛乳 子持ちししゃも 油揚げ みそ 鶏肉 竹輪	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 白菜 長ねぎ 大根	752	28.9
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。						稲城市の平均値	751	30.6
						学校給食摂取基準	830	27～41





夏休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。健康な心と体をつくるために、日頃の生活を振り返ってみましょう。

食欲の秋！旬の食材がたくさん！

9月の献立には、稲城市の特産品や重陽の節句・ご当地給食・世界の料理・旬の食材を使ったメニューなど食欲が増すメニューがたくさん登場します。しっかり食べて生活リズムを整えましょう。

稲城市産 稲城梨（3日）

稲城市は東京都最大の梨の生産地。稲城は、8月下旬から9月上旬が旬で、ほかの品種より収穫が早く、甘みが強いみずみずしい梨です。生産者の方々が日々工夫を重ねて大切に稲城の梨を育てています。



世界の料理（イタリア）

ペンネアラビアータ（4日）

アラビアータは、トマトソースにんにくが加わり、食欲をそそる風味が特徴です。アラビアータは「怒り」を意味し、唐辛子の辛さで顔が赤くなることから名前が付けられました。



重陽の節句（9日）

昔の暦ではこの時期は菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれ、長生きすることを願って、菊の花を飾ったり、花びらを浮かべたお酒を飲んだりしていました。給食では、菊の花びらを浮かべた「菊花汁」を作ります。



大阪・関西万博給食（滋賀県） 打ち豆汁（16日）

関西地方の郷土料理を給食で味わう大阪・関西万博給食。今月は大豆を蒸して潰して乾燥して作った打ち豆を汁に入れて作る滋賀県の郷土料理「打ち豆汁」を作ります。

滋賀県



旬の食材給食

かつおの甘辛揚げ（18日）

かつおの旬は年に2回あり、3月頃に獲れるものを「初がつお」、8～9月頃に獲れるものを「戻りがつお」と言います。今月は脂が乗っている戻りがつおを油で揚げて甘辛いたれをからめます。



ご当地給食（新潟県） 鶏たれカツ丼（22日）

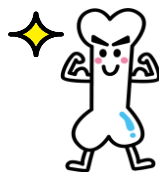
鶏たれカツ丼は、揚げたカツをしょうゆ、みりん、砂糖などを加えた甘めのたれにくぐらせてご飯の上にのせた丼のことです。薄めのカツが使われているのが特徴です。



非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

牛乳を飲もう！

「貯骨」という言葉を知っていますか？
 貯骨とは、骨にカルシウムを貯めておくことです。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず骨折や骨そしょう症を起こすリスクが高くなります。骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。今こそカルシウムの宝庫である牛乳を飲んで貯骨をしてみませんか？



第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和7年9月9日（火）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和7年9月11日（木）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和7年9月12日（金）