



9月 給食献立予定表

令和8年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質				
1火	カレーピラフ	○	魚のハーブ焼き 野菜ソテー マカロニと野菜のスープ	鶏肉、 ミナミカゴカマス、 ロースハム、 ベーコン、豚肉	牛乳	七分つき米、米粒麦、 パン粉、マカロニ	油、 オリーブ油	ピーマン、パセリ、 赤ピーマン、 にんじん、 こまつな	玉葱、エリンギ、コーン、 にんにく、もやし、キャベツ、 はくさい	747 kcal 33.9 g	
2水	ソース焼きそば	○	じゃがちゃん りんごゼリーポンチ	豚肉、いか、豆乳	牛乳、 寒天	中華麺、じゃがいも、 米粉、三温糖	油、 ごま油	にんじん、 にら	干し椎茸、玉葱、ねぎ、 もやし、キャベツ、みかん缶、 パイン缶詰	785 kcal 27.0 g	
3木	きのこのマヨピラフ	○	洋風厚焼き卵 ポトフ	鶏肉、ポークハム、 卵、豚肉	牛乳、 チーズ	七分つき米、米粒麦、 じゃがいも	油	にんじん、 パセリ、 かぼちゃ、 かぶ菜	玉葱、コーン、しめじ、 セロリー、かぶ、キャベツ	747 kcal 31.7 g	
4金	麦ご飯	○	魚の香味焼き お浸し 厚揚げの五目煮	メダイ、粉かつお、 豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、米粒麦、 三温糖、でんぶん	油、 ごま油	にんじん、 こまつな	にんにく、キャベツ、もやし、 しょうが、たけのこ、 干し椎茸、はくさい	746 kcal 36.9 g	
7月	コッペパン	○	魚のフライ ボイルキャベツ コンスーブ	にしん、鶏肉	牛乳、 チーズ	コッペパン、米粉、 パン粉、じゃがいも、 コンスターチ	油	にんじん、 パセリ	キャベツ、玉葱、コーン	752 kcal 32.0 g	
8火	高野豆腐のそぼろ丼	○	さつま汁 梨	鶏肉、凍り豆腐、 豚肉、油揚げ	牛乳	七分つき米、米粒麦、 三温糖、さつまいも	油	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	しょうが、玉葱、干し椎茸、 ごぼう、だいこん、ねぎ、 なし	752 kcal 30.0 g	
9水	ご飯	○	ししゃもの二色揚げ 即席漬け 肉じゃが煮	豚肉、生揚げ	牛乳、 ししゃも、 あおのり	七分つき米、米粉、 しらたき、 じゃがいも、三温糖	油	にんじん、 さやいんげん	キャベツ、きゅうり、 しょうが、玉葱	762 kcal 28.6 g	
10木	秋季考査										
11金	スパゲティミートソース	○	米粉のココア蒸しパン キャベツのサラダ (さっぱりドレッシング)	豚肉、豚レバー、 豆乳、豆乳クリーム	牛乳	スパゲッティ、米粉、 三温糖	オリーブ油、 油、 豆乳バター、 ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、 エリンギ、なす、キャベツ、 コーン、きゅうり	802 kcal 28.8 g	
14月	玄米ご飯	○	鯉とお芋と大豆の揚げ煮 きゅうりの一味漬け 豆腐と野菜のすまし汁	大豆、かつお、 鶏肉、絹ごし豆腐	牛乳	七分つき米、玄米、 じゃがいも、でんぶん、 三温糖	油、 ごま油	にんじん、 こまつな	しょうが、きゅうり、 干し椎茸、はくさい、ねぎ	752 kcal 32.3 g	
15火	麦ご飯	○	親子蒸し 青菜のつめもの どさんこ汁	鶏肉、ちくわ、 卵、豚肉、 木綿豆腐、さけ	牛乳、 わかめ	七分つき米、米粒麦、 三温糖、じゃがいも	豆乳バター	にんじん、 菜ねぎ、 こまつな	玉葱、干し椎茸、もやし、 だいこん、コーン、ねぎ	747 kcal 37.3 g	
16水	しらすトースト	○	ビーンズチャウダー ひじきの海藻ミックスサラダ (ツナドレッシング)	ベーコン、鶏肉、 緑大豆、 豆乳クリーム、 ツナ	牛乳、 しらす、 チーズ、 海藻	無塩食パン、 じゃがいも、小麦粉、 三温糖	油、 バター	にんじん、 パセリ	玉葱、コーン、キャベツ、 もやし、きゅうり	751 kcal 33.2 g	
17木	きびご飯	○	魚の葱味噌かけ もやしとコーンのお浸し 冬瓜と野菜の煮物	さば、豚肉、 生揚げ	牛乳	七分つき米、米粒麦、 きび、三温糖、 でんぶん	ごま油、 白すりごま、 油	にんじん、 こまつな	にんにく、ねぎ、もやし、 きゅうり、コーン、しょうが、 たけのこ、干し椎茸、 とうがん、はくさい	748 kcal 35.7 g	
18金	ターメリックライス	○	ボジョ・アルペハド きびなごサラダ (玉葱ドレッシング) ピオーネ	鶏肉	牛乳、 きびなご	七分つき米、米粒麦、 じゃがいも、でんぶん、 三温糖	オリーブ油、 油	にんじん、 トマト	にんにく、セロリー、玉葱、 グリーンピース、もやし、 キャベツ、きゅうり、コーン、 ピオーネ	747 kcal 29.5 g	
21月	敬老の日										
22火	国民の休日										
23水	秋分の日										
24木	ガーリックバターフランス	○	チキンビーンズ マカロニサラダ (ハムドレッシング)	ベーコン、鶏肉、 大豆、ロースハム	牛乳	ソフトフランスパン、 じゃがいも、三温糖、 マカロニ	バター、 油	パセリ、 にんじん、 トマト	にんにく、玉葱、セロリー、 きゅうり、キャベツ、コーン	748 kcal 32.8 g	
25金	五目うどん	○	天ぷら (いか・さつま芋) 野菜のピリリ漬け 月見団子	鶏肉、油揚げ、 いか	牛乳	うどん、小麦粉、 さつまいも、三温糖、 でんぶん、白玉	油、 ごま油	にんじん、 こまつな	はくさい、ねぎ、だいこん、 きゅうり	751 kcal 31.6 g	
26土	和風ビビンバ	○	春雨サラダ (ごまドレッシング) トック	豚肉、豚レバー、 鶏肉、卵	牛乳	七分つき米、米粒麦、 三温糖、はるさめ、 でんぶん、トック	油、 ごま油、 白すりごま、 白ねりごま	こまつな、 しそ葉、 にんじん、 チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、ごぼう、 だいずもやし、白菜キムチ、 たくあん、キャベツ、きゅうり、 ねぎ、干し椎茸、はくさい	749 kcal 28.7 g	
28月	学園公開 振替休業日										
29火	わかめご飯	○	和風厚焼き卵 カレーきんぴら かぼちゃのけんちん汁	鶏肉、かまぼこ、卵、 豚肉、さつま揚げ、 油揚げ、木綿豆腐	牛乳、 わかめ	七分つき米、米粒麦、 三温糖、じゃがいも、 黒こんにゃく	油	菜ねぎ、 にんじん、 こまつな、 かぼちゃ	干し椎茸、ごぼう、だいこん、 ねぎ	746 kcal 33.0 g	
30水	さんまご飯	○	わかめサラダ (和風ドレッシング) 豚汁	さんま、豚肉、 木綿豆腐	牛乳、 わかめ	七分つき米、米粒麦、 でんぶん、三温糖、 水あめ、黒こんにゃく、 じゃがいも	白いりごま、 油	にんじん	しょうが、キャベツ、 きゅうり、玉葱、ごぼう、 だいこん、ねぎ	746 kcal 26.9 g	

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきます。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



【市内産野菜】

9月は、三鷹市北野の地産産農家「川瀬さん」から「ピーマン・じゃがいも・なす」が、JAを通じて「玉葱・にんにく・かぼちゃ・じゃがいも・菜ねぎ・とうがん」が納品される予定です！

