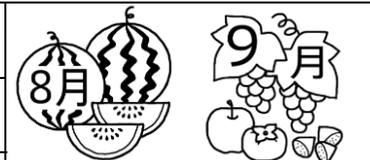




にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
ようび 曜日	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
27 火	むぎごはん		チキンカレー あおなソテー なし	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, チーズ, ウインナー	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, なし	644 21.1
28 水	むぎごはん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) フルーツとこんにやくゼリーのポンチ	こめ, むぎ, かたくりこ, ごまあぶら, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, えび, シューマイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, たけのこ, みかん, もも, りんご	612 23.5
29 木	ごはん		かきたまじる さばのねぎみそだれかけ ひじきとだいずのもの	こめ, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, とりにく, なると, たまご, さば, みそ, ひじき, さつまあげ, だいず	たまねぎ, えのき, こまつな, しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, こんにやく, いんげん	578 28.9
30 金	コッペパン (せわり)		コーンチャウダー ウインナーのパーベキューソースかけ カラフルサラダ(たまねぎドレッシング)	パン, じゃがいも, ルウ, パター, あぶら, さとう, かたくりこ, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, なまクリーム, ウインナー	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, りんご, にんにく, キャベツ, きゅうり, 黄パプリカ, 赤パプリカ	621 24.0
2 月	うどん (こほうそう)		わかめうどんのつゆ かきあげ おひたし(かつおぶし・しょうゆ)	うどん, かきあげ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, わかめ, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, もやし, こまつな	550 21.7
3 火	ごはん		うちまめじる さけのソイネーズやき きんぴらごぼう	こめ, じゃがいも, マヨネーズ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, うちまめ, とうふ, みそ, さけ, ぶたにく, さつまあげ	にんじん, だいこん, ながねぎ, ごぼう, こんにやく	574 29.1
4 水	むぎごはん		ぶたキムチどん やさいのオイスターいため ぶどう(2)	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とりにく	たまねぎ, にんじん, しいたけ, しらたき, キムチ, にら, キャベツ, もやし, ぶどう	580 22.1
5 木	まっちゃん しょくパン		とりにくとだいずのトマトに アジナゲット(2) チーズポテト	パン, マカロニ, さとう, あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, アジナゲット, チーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, セロリー, トマト, いんげん, とうもろこし	711 30.7
6 金	むぎごはん		マーボー豆腐 いかとチンゲンサイのいためもの パイナップル(かん)	こめ, むぎ, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とうふ, いか	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, もやし, しめじ, チンゲンサイ, パイナップル	598 25.5
9 月	くろぎとう しょくパン		ぐだくさんスープ コロッケ(ソース) こまつなとウインナーのいためもの	パン, コロッケ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, レンズまめ, ウインナー	にんじん, たまねぎ, セロリー, とうもろこし, えのき, キャベツ, こまつな	588 24.3
10 火	ごはん		ワンタンスープ いかのスタミナ揚げやき なすとなまあげのみそに	こめ, ワンタンのかわ, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	ぎゅうにゅう, とりにく, いか, ぶたにく, だいず, なまあげ, みそ	にんじん, もやし, キャベツ, ながねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, なす, いんげん	581 29.8



まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいられるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



学校給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいとわれています。今月の献立に使用している豆の種類です。どの献立に入っているか見つけてみてください。



大豆
加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆
金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

レンズ豆
ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

あずき
赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ぎ い り よ う			えいようか	17日(火) お月見献立
ようび 曜日	しゅしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん	1献立-(kcal) たんぱく質(g)
11 水	むぎごはん		ポークシチュー キャベツのしおこんぶいため れいとうみかん	こめ、むぎ、じゃがいも、ル ウ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり にく、しおこんぶ	にんにく、にんじん、 たまねぎ 、 しめじ、グリーンピース、キャベ ツ、みかん	602 20.9
12 木	ごはん		にくどうふ あつやきたまご かみかみサラダ(あおじそドレッシング)	こめ、あぶら、さとう、ドレッ シング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やき どうふ、あつやきたまご、くき わかめ	はくさい、しらたき、 ながねぎ 、 キャベツ、にんじん、えのき	627 27.9
13 金	ミルク ねじりパン		ラビオリのトマトスープ ジャーマンポテト フルーツミックス	パン、ラビオリ、じゃがいも、 ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ペー コン	たまねぎ 、にんじん、キャベツ、 トマト、みかん、パイナップル、 りんご	596 22.2
17 火	さつまいも ごはん		こまつなのみそしる ほっけのなんぶやき しらたまぜんざい 	こめ、さつまいも、ごま、しら たまだんご、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と うふ、みそ、ほっけ、あずき	にんじん、だいこん、 ながねぎ 、 こまつな	607 25.8
18 水	まるパン (よこわり)		ジュリエンスープ メンチカツ(ソース) ポテトサラダ(マヨネーズ)	パン、あぶら、じゃがいも、マ ヨネーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン、メン チカツ	たまねぎ 、キャベツ、にんじん、 セロリー、 きゅうり 、とうもろこ し	607 23.6
19 木	ごはん		たまごいりキムチスープ やきぎょうざ(2) わかめサラダ(ちゅうかドレッシング) ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、あぶら、ド レッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たま ご、ぎょうざ、わかめ、ヨーグ ルト	にんじん、 たまねぎ 、はくさい、 キムチ、にら、 ながねぎ 、キャベ ツ、 きゅうり	593 22.2
20 金	スパゲッティ (こほうそう)		トマトクリームパスタのソース かにかまとコーンのソテー れいとうみかん	スパゲッティ、こむぎこ、パ ター	ぎゅうにゅう、とりにく、いん げんまめ、チーズ、かにかまぼ こ	たまねぎ 、にんじん、しめじ、ト マト、とうもろこし、キャベツ、 みかん	591 29.2
24 火	ゆかりごはん		さつまじる ししゃものいそべやき ごまあえ	こめ、さつまいも、あぶら、ご ま、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ らあげ、とうふ、みそ、ししゃ も、あおのり、さつまあげ	にんじん、だいこん、ごぼう、 な がねぎ 、 こまつな 、キャベツ、こ んにやく	583 22.8
25 水	ごはん		わかめスープ とりにくのからあげあまからだれかけ マーボーはるさめ	こめ、かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、さとう、はるさめ、ご まあぶら	ぎゅうにゅう、わかめ、とう ふ、とりにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ 、にんじん、えのき、 な がねぎ 、にんにく、しょうが	618 27.5
26 木	むぎごはん		あぶたまどん チンゲンサイとハムのいためもの りんご(かん)	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、た まご、ハム	たまねぎ 、にんじん、いんげん、 もやし、 チンゲンサイ 、しめじ、 りんご	609 24.0
27 金	しよくパン		かぼちゃのクリームシチュー ハンバーグのてりやきソースかけ コールスロー(フレンチドレッシング)	パン、マカロニ、ルウ、パ ター、さとう、かたくりこ、ド レッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、チー ズ、ハンバーグ	たまねぎ 、にんじん、かぼちゃ、 キャベツ、 きゅうり 、とうもろこ し	589 27.1
30 月	ごはん		ごじる あじのなんばんづけ いかボールとこんさいのものもの	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ご、あぶらあげ、とうふ、み そ、あじ、いかボール	だいこん、にんじん、 ながねぎ 、 れんこん、ごぼう、いんげん	634 27.6

十五夜は「中秋の名月」とも
いい、1年で最も月がきれいに
見えることから、月を眺める風
習があります。また、秋の収穫
に感謝し、月見だんごや秋の果
物、里芋、すすきなどを飾って
お祝いします。
給食では「しらたまぜんざ
い」の白玉を満月に見立てまし
た。十五夜気分を味わいながら
食べましょう。



《今月の地場野菜》

羽村市生産者
チンゲンサイ
きゅうり、たまねぎ
なす、ながねぎ
瑞穂町生産者
こまつな

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。