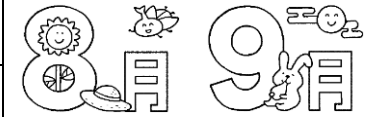




日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
27 火	ミルク食パン		鶏肉と大豆のトマト煮 いかのハーブ焼き ミックスゼリーポンチ	パン, 油, じゃがいも, 砂糖, ゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 大豆, レンズ豆, いか	にんにく, セロリ, 玉葱 , 人参, なす , トマト, みかん, りんご, パイナップル	745 37.8
28 水	麦ごはん		ポークカレー いんげんとコーンのソテー 冷凍みかん	米, 麦, じゃがいも, ルウ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, チーズ, 鶏肉	玉葱 , 人参, りんご, とうもろこし, いんげん, みかん	810 36.1
29 木	ごはん		サンラータン 大学芋 チンジャオロースー	米, 片栗粉, さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, ごま, ごま油	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉	玉葱 , 人参, 椎茸, チンゲン菜 , しょうが, 筍, ピーマン	826 31.3
30 金	スパゲッティ (個包装)		鮭のクリームスパゲッティのソース キャベツとウインナーのソテー 梨	スパゲッティ, バター, 油, 小麦粉	牛乳, ベーコン, さけ, 生クリーム, チーズ, ウインナー	玉葱 , 人参, キャベツ, 小松菜 , なし	765 34.3
2 月	黒砂糖食パン		夏野菜のミネストローネ さわらのマリナード焼き ツナポテトサラダ(マヨネーズ)	パン, 油, マカロニ, 砂糖, じゃがいも, マヨネーズ	牛乳, ベーコン, レンズ豆, さわか, ツナ	にんにく, 玉葱 , 人参, ズッキーニ, なす , トマト, とうもろこし	734 35.0
3 火	ごはん		具だくさんの味噌汁 鶏肉の照り焼き ごま和え	米, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, 油揚げ, 味噌, 鶏肉, さつま揚げ	人参, ごぼう, 大根, しめじ, いんげん, 長葱 , しょうが, こんにゃく, 白菜, 小松菜	736 31.2
4 水	ごはん		油麩丼 チンゲン菜ともやしのソテー りんご(缶)	米, 砂糖, 油麩, 油	牛乳, 豚肉, 卵, ウインナー	玉葱 , 人参, いんげん, 長葱 , しめじ, もやし, チンゲン菜 , りんご	749 28.4
5 木	麦ごはん		マーボー豆腐 焼きぎょうざ(2) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐, 味噌, ぎょうざ, 海藻ミックス	しょうが, にんにく, 人参, 長葱 , 筍, には, 大根, きゅうり	781 31.1
6 金	食パン		ニョッキのクリームスープ オムレツのデミグラスソースかけ 枝豆とキャベツのソテー	パン, バター, ニョッキ, 米粉, 油, 砂糖, 片栗粉	ミルクコーヒー, 鶏肉, 牛乳, チーズ, 生クリーム, オムレツ, ベーコン	玉葱 , 人参, しめじ, かぼちゃ, 枝豆, とうもろこし, キャベツ	737 29.1
9 月	うどん (個包装)		きつねうどんのつゆ ちくわの生姜揚げ(2) ごぼうサラダ(玉葱ドレッシング) ヨーグルト	うどん, 砂糖, 小麦粉, 油, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, ちくわ, のり, ヨーグルト	人参, 玉葱 , 長葱 , しょうが, ごぼう, 大根	751 33.4
10 火	ごはん		中華丼 荳わかめの中華炒め 杏仁豆腐	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま, 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, えび, 鶏肉, 荳わかめ, さつま揚げ	しょうが, 玉葱 , 人参, 椎茸, 白菜, こんにゃく, パイナップル, 桃, みかん	728 29.5



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝早起き、朝ごはんを生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

**朝ごはんを
食べてから
登校しよう**

**9月1日は
防災の日**

1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日まで、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

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。



日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
11 水	ごはん		肉豆腐 ししゃもフライ(2) ひじきサラダ(和風ドレッシング)	米, 油, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, し しゃもフライ, ひじき	玉葱, 人参, しらたき, えのき, 長葱, キャベツ, きゅうり	825 34.7
12 木	ごはん		さつまい さばのごまだれかけ 煮浸し	米, 油, さつまいも, 砂糖, ごま, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さば, さつまい	人参, ごぼう, 大根, しょうが, 白菜, 小松菜	774 35.0
13 金	マーブル 食パン (ココア)		ウインナーと野菜のスープ タンドリーチキン カロテンサラダ(マヨネーズ)	パン, じゃがいも, マヨネー ズ	牛乳, ウインナー, 鶏肉, ヨーグルト	玉葱, 人参, しめじ, キャベツ, にんにく, かぼちゃ, とうもろこ し, きゅうり	776 29.5
17 火	菜めし		けんちん汁 玉子焼きのかにかまあんかけ 白玉ぜんざい	米, 油, 里芋, 砂糖, 片栗 粉, 白玉団子	牛乳, 油揚げ, オムレツ, か にかまぼこ, あずき	ごぼう, こんにゃく, 大根, 人 参, 長葱	790 25.4
18 水	ごはん		キムチ春雨スープ 白身魚のねぎだれかけ じゃがいもと鶏肉の味噌炒め	米, 油, 春雨, ごま, 片栗 粉, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 豚肉, メルルーサ, 鶏 肉, 味噌	人参, 玉葱, キムチ, もやし, しょうが, にんにく, 長葱, ピー マン	761 29.4
19 木	コッペパン (背わり)		ポトフ ツナペースト ビーンズサラダ(ソイドレッシング)	パン, 油, じゃがいも, マヨ ネーズ, ドレッシング	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ツ ナ, ミックスビーンズ	玉葱, 人参, キャベツ, 大根, と うもろこし, きゅうり	771 34.8
20 金	麦ごはん		親子丼 キャベツの塩昆布炒め パイナップル(缶)	米, 麦, 砂糖, ごま油	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, 塩昆 布	玉葱, 人参, 長葱, にんにく, キャベツ, パイナップル	756 29.9
24 火	ごはん		生揚げの中華煮 焼きシューマイ(2) しらたきチャブチェ	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま 油	牛乳, 豚肉, 生揚げ, シュー マイ	しょうが, 人参, 玉葱, 筍, 椎 茸, 長葱, しらたき, ピーマン, 赤ピーマン, にら	829 34.6
25 水	麦ごはん		バターチキンカレー きのこのソテー ぶどう(2)	米, 麦, バター, じゃがい も, ルウ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 生ク リーム, ウインナー	しょうが, にんにく, 玉葱, 人 参, トマト, エリンギ, しめじ, えのき, キャベツ, ぶどう	835 26.8
26 木	ごはん		すいとん 鮭の南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮	米, 油, すいとん, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さけ, 豚肉	人参, ごぼう, 大根, 白菜, 長 葱, しょうが, 玉葱, いんげん	838 34.8
27 金	胚芽食パン		野菜とうずら卵のスープ煮 ポークビーンズ フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	パン, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, ベーコン, 鶏肉, うず ら卵, 豚肉, 大豆, ヨーグル ト	玉葱, 人参, キャベツ, かぶ, に んにく, セロリー, トマト, みか ん, 桃, りんご	729 35.2
30 月	ごはん		呉汁 あじの竜田揚げ ひじきの炒め煮	米, 油, じゃがいも, 片栗 粉, 砂糖	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐, 油 揚げ, 味噌, あじ, ひじき, さつまい	大根, 長葱, しょうが, 人参, こ んにゃく, いんげん	786 36.2

9月17日は
十五夜です。芋名月とも
いわれ、お月見団子やすすきの
ほかに、その時期に収穫される
里芋を備えることが多いです。
給食では里芋を使った
けんちん汁と
白玉ぜんざいを
出します。

10代のうちに!
カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、
骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなりま
す。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークに
なります。そのため、
10代の頃に骨密度
を高めてカルシウム
貯金をすることが大
切です。牛乳を積極
的に飲み、カルシウ
ム貯金をしましょう。

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者

千ゲン菜、ピーマン、
きゅうり、玉葱、
なす、長葱

★瑞穂町生産者

小松菜

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。