



にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	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		おもにエネルギーの もとになるしよくひん
29 月	ごはん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) あんにんどうふ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, えび, うずらのたまご, シューマイ	たまねぎ , にんじん, キャベツ, チンゲンサイ , みかん, パイナッ プル, りんご	こめ, かたくりこ, ごまあぶ ら, あんにんどうふ	659 26.1
30 火	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)	はっこうにゅう, ぶたにく, と うふ, あつやきたまご, くきわ かめ	たまねぎ , しらたき, いんげん, ながねぎ , えのきたけ, キャベ ツ, にんじん	こめ, さとう, ドレッシング	639 25.5
31 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	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こん ぶ	にんじん, たまねぎ , しめじ, グ リンピース, キャベツ, みかん	こめ, むぎ, じゃがいも, ル ウ, ごまあぶら, ごま	640 20.2
1 木	くろざとう しよくパン		ラビオリのトマトスープ コロッケ(ソース) ウインナーとこまつなのソテー	ぎゅうにゅう, とりにく, ウイ ンナー	たまねぎ , にんじん, トマト, と うもろこし, キャベツ, こまつな	パン, ラビオリ, コロッケ, あ ぶら	596 20.6
2 金	ごはん		うちまめじる いかのソイネーズやき きりぼしだいこんのネギしおいため	ぎゅうにゅう, とりにく, うち まめ, あぶらあげ, とうふ, み そ, いか, ぶたにく	にんじん, だいこん, きりぼしだ いこん, ながねぎ	こめ, さとも, マヨネーズ, ごまあぶら	623 29.5
5 月	コッペパン (せわり)		じゃがいもとまめのポタージュ ウインナーのケチャップソースかけ カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, だいた, いんげ ん, とうもろこし, キャベツ, チーズ, ウインナー	たまねぎ, しめじ, あかパプリ カ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	パン, バター, じゃがいも, ル ウ, さとう, かたくりこ, ド レッシング	647 24.2
6 火	むぎごはん		ぶたキムチどん もやしとニラのいためもの みかん	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, しらたき, キムチ, もやし, にら, みかん	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら	602 22.4
7 水	ごはん		かきたまじる ますのねぎみそだれかけ ひじきとだいたのにも	ぎゅうにゅう, とりにく, なる と, たまご, ます, みそ, ひじ き, あぶらあげ, だいた	こまつな , たまねぎ, えのきた け, ながねぎ , にんじん, こん にやく, いんげん	こめ, さとう, かたくりこ	599 29.7
8 木	しよくパン りんごジャム		ぐだくさんスープ アジナゲット(2) チーズポテト	ぎゅうにゅう, とりにく, アジ ナゲット, チーズ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし	パン, ジャム, あぶら, じゃが いも	627 23.8
9 金	さつまいも ごはん		キャベツのみそしる さばのしおやき しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, わかめ, みそ, さば	ながねぎ , えのきたけ, キャベ ツ, にんじん	こめ, さつまいも, あぶら, あ ずき, さとう, しらたまだんご	672 26.7
12 月	うどん (こほうそ う)		とりなんばんうどんのつゆ ちくわのいそべあげ こまつなのしらすあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, ちくわ, のり, しらす (生)	たまねぎ, にんじん, ながねぎ , キャベツ, こまつな	うどん, かたくりこ, こむぎ こ, あぶら, ごま, さとう	597 25.5
13 火	ごはん		ごじる ほっけのなんぶやき にくじゃが	ぎゅうにゅう, とりにく, だ いず, あぶらあげ, とうふ, み そ, ほっけ, ぶたにく	だいこん, にんじん, えのきた け, ながねぎ , たまねぎ, こん にやく	こめ, ごま, じゃがいも, さと う	607 28.4

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をして、3食しっかりと食べて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。

9日(金) お月見献立

今年の十五夜は、10日(土)です。「芋名月」や、「中秋の名月」ともいい、天気にも恵まれれば、きれいな満月を見ることができます。十五夜には、秋の収穫に感謝し、月見だんごや秋の果物、芋、すすきなどを飾ってお祝いします。ススキはたわわに実った稲穂に見立てています。給食では、さつまいもごはんにさつまいも、しらたまぜんざいには、白玉だんごが入っています。十五夜気分を味わいながら食べましょう

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。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

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 ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる ものになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひ ん	おもにエネルギーの ものになるしよくひん	
14 水	むぎごはん		チキンカレー あおなのソテー パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, チーズ, ウインナー	たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな , パイナップル	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	685 20.8
15 木	ココア しよくパン		ジュリエンスープ しろみぎかなのレモンソースかけ かぼちやいりマッシュ	ぎゅうにゅう, ベーコン, メルルーサ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリー, レモン, かぼちや	パン, こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう, じゃがいも, バター	598 25.0
16 金	わかめごはん		トックスープ いかのスタミナづけやき ナスとなまあげのみそに	わかめ, ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, いか, ぶたにく, だいず, なまあげ, みそ	にんじん, たまねぎ, こまつな , ながねぎ , セロリー, なす , いんげん	こめ, トック, ごま, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	624 30.7
20 火	ご はん		さつまじる さばのさんしょうやき ごまあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, みそ, さば, あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ , こまつな , キャベツ, こんにゃく	こめ, さつまいも, ごま, さとう	657 27.1
21 水	しよくパン		かぼちや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 (サウザンアイランドドレッシング)	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, かぼちや, キャベツ, きゅうり , とうもろこし	パン, マカロニ, ルウ, バター, さとう, かたくりこ, ドレッシング	684 28.3
22 木	ご はん		マーボー豆腐 チンゲンサイとハムのいためもの フルーツとナタデココのポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, ハム	たまねぎ, にんじん, ながねぎ , なら, もやし, チンゲンサイ , しめじ, みかん, パイナップル, おうとう, ナタデココ	こめ, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	605 24.9
26 月	ご はん		キムチクッパスープ ユーリンチー わかめサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, とりにく, わかめ	にんじん, はくさい, キムチ, なら, たけのこ, ながねぎ , きゅうり , キャベツ, だいこん	こめ, ごまあぶら, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ドレッシング	635 27.7
27 火	むぎごはん		ポークストロガノフ キャベツのしおこんぶレモンいため ぶどう(2)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまクリーム, とりにく, こんぶ	たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, キャベツ, レモン, ぶどう	こめ, むぎ, バター, じゃがいも, ルウ, さとう, ごま, ごまあぶら	676 20.4
28 水	ご はん		ごまいりみそしる あじのなんぼんづけ たこボールとこんさいのもの	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, あぶらあげ, みそ, あじ, たこボール	にんじん, こんにゃく, ながねぎ , れんこん, ごぼう, いんげん	こめ, ごま, こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう	643 28.3
29 木	ご はん		あぶたまどん キャベツともやしのカレーいため りんご(かん)	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たまご, ベーコン	たまねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, もやし, りんご	こめ, さとう	634 23.2
30 金	コ ー ン しよくパン		とりにくとだいずのトマトに いかとキャベツのバターソテー みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, いか	たまねぎ, にんじん, しめじ, いんげん, トマト, キャベツ, みかん	パン, じゃがいも, さとう, バター	637 26.3

28日(水) たこボールとこんさいのもの
この日の根菜は人参、れんこん、ごぼうを使用しています。
人参には、ヨーロッパに伝わった西洋種と中国に伝わった東洋種の大きく分けて2種類あります。日本でもよく見かける人参は西洋種で、東洋種は細長く、赤色や紫色、白色をしています。
ごぼうは、薬草として中国から伝えられました。その後、食用として栽培されるようになりましたが、ごぼうの独特の風味や食感が、外国の人たちの好みに合わず、日常的に食べているのは日本と韓国だけと言われています。
れんこんは泥の中を伸びる茎が大きくなったものです。れんこんの断面には約10個の穴が開いています。この穴は泥の上に伸びた葉と繋がっていて、空気中の酸素を取り入れています。

今月の地場産野菜
羽村市生産者
きゅうり たまねぎ なす
チンゲンサイ 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。