

日 曜日	献 立 名		食 材 料			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主 食 つけるもの	飲 み物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品
26 金	麦 ご は ん		ポークカレー いんげんとコーンのソテー パイナップル(缶)	牛乳, 豚肉, いんげん豆, チーズ, 鶏肉	玉葱, 人参, りんご, いんげん, とうもろこし, パイナップル	米, 麦, じゃがいも, ルウ	869 26.5
29 月	ご は ん		サンラータン 春巻 チンジャオロースー	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉	玉葱, 人参, 干し椎茸, チンゲン菜, 筍, ピーマン	米, 片栗粉, 油, 春巻の皮, ごま油, 砂糖	821 34.4
30 火	コッペパン (背わり)		南瓜入りニョッキのクリームスープ ツナペースト(マヨネーズ) 枝豆サラダ(ソイドレッシング)	牛乳, 鶏肉, チーズ, 生クリーム, ツナ	玉葱, 人参, しめじ, かぼちゃ, 枝豆, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	パン, ニョッキ, バター, ルウ, マヨネーズ, ドレッシング	824 35.4
31 水	ご は ん		けんちん汁 鯖のごま味噌だれかけ 煮浸し	牛乳, 豆腐, さば, 味噌, 油揚げ, さつま揚げ	大根, 人参, ごぼう, 長葱, こんにゃく, 白菜, 小松菜	米, 里芋, 油, 砂糖, ごま, 片栗粉	793 33.7
1 木	ご は ん		大根と油揚げの味噌汁 ししゃもフライ(2)(ソース) 韓国風肉じゃが	牛乳, 油揚げ, 豆腐, わかめ, 味噌, ししゃもフライ, 豚肉	大根, えのき茸, 長葱, 玉葱, 人参, こんにゃく, にら	米, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま油	915 37.0
2 金	ミルク食パン		鶏肉と大豆のトマト煮 いかのレモン塩麹焼き コーンサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 大豆, チーズ, いか	玉葱, 人参, セロリ, しめじ, トマト, レモン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	パン, じゃがいも, 砂糖, 油, ドレッシング	745 38.4
5 月	菜 め し		呉汁 玉子焼きのかにかまあんかけ もやしとニラのソテー	牛乳, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 厚焼き卵, かにかまぼこ, 豚肉	大根, 長葱, もやし, 人参, にら	米, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, ごま油	770 31.6
6 火	麦 ご は ん		マーボー豆腐 焼きぎょうざ(2) わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, ぎょうざ, わかめ	人参, 玉葱, にら, 長葱, 大根, きゅうり	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 油, ドレッシング	827 33.4
7 水	黒砂糖食パン		うずら卵のカレークリーム煮 アジナゲット(2) 小松菜とハムのソテー	牛乳, うずらの卵, 鶏肉, いんげん豆, チーズ, アジナゲット, ハム	玉葱, 人参, 小松菜, エリンギ, キャベツ	パン, じゃがいも, ルウ, バター, 油	819 29.0
8 木	ご は ん		具だくさんの味噌汁 鯖のしょうが焼き 塩肉じゃが	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さば, 豚肉	小松菜, 大根, 人参, えのき茸, 長葱, 玉葱, こんにゃく, いんげん	米, じゃがいも, ごま油, 砂糖	824 36.3
9 金	麦 ご は ん		油麩丼 チンゲン菜ともやしのソテー フルーツ白玉	牛乳, 豚肉, 卵, ウインナー	玉葱, 人参, 長葱, いんげん, チンゲン菜, しめじ, もやし, パイナップル, りんご, みかん	米, 麦, 油麩, 砂糖, ごま油, 白玉団子	882 29.6



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法



9月9日 お月見給食

9月10日は秋の行事の一つ「お月見」です。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って「月見団子」や「里いも」などをお供えし、月を眺める行事です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。給食でも、白玉団子を月に見立てて使用しました。

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。



日	献立名		食料			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食 つけるもの	飲み物 おかず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	
12月	マーブル食パン	夏野菜のミネストローネ コロッケ(ソース) キャベツとツナのソテー	牛乳, ベーコン, レンズ豆, ツナ	玉葱, 人参, ブロッコリー, なす , トマト, バジル, キャベツ, とうもろこし	パン, マカロニ, 砂糖, 油, コロッケ	828 24.9
13日	ごはん	もち入り玉子スープ 肉味噌炒め ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳, 鶏肉, なた, 卵, 豚肉, 油揚げ	人参, 長葱, 大根, キムチ, 大豆, もやし, 小松菜	米, 餅, ごま油, 砂糖, ごま, ドレッシング	801 32.4
14日	スパゲッティ(個包装)	きのこ魚のクリームソース キャベツとコーンのソテー りんご	牛乳, ベーコン, ます, 生クリーム, 鶏肉	玉葱, 人参, しめじ, とうもろこし, キャベツ, りんご	パスタ, バター, ルウ	777 30.6
15日	麦ごはん	生揚げの中華煮 焼きシューマイ(2) しらたきチャプチェ	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, えび, シューマイ	人参, 干し椎茸, 玉葱, 長葱 , しらたき, ピーマン, 赤ピーマン, にはら	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	837 36.1
16日	コッペパン(背わり)	ポトフ ポークビーンズ フルーツナタデココ	牛乳, 鶏肉, フランクフルト, 豚肉, 大豆	玉葱, 人参, かぶ, トマト, みかん, りんご, ナタデココ, パイナップル	パン, じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗粉	766 32.5
20日	枝豆ごはん	じゃがいもとえのきの味噌汁 あじフライ(ソース) ひじきサラダ(和風ドレッシング)	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, あじ, ひじき	枝豆, えのき茸, 玉葱, キャベツ, 人参, きゅうり	米, じゃがいも, 油, ドレッシング	772 29.4
21日	麦ごはん	肉豆腐 切干大根のピリ辛炒め ぶどう(2)	牛乳, 豚肉, 豆腐	玉葱, 人参, しらたき, えのき茸, 長葱 , 切干大根, もやし, チンゲン菜 , ぶどう	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, ごま	760 27.4
22日	麦ごはん	バターチキンカレー きのこのソテー 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, チーズ, 生クリーム, ベーコン	玉葱, 人参, トマト, キャベツ, しめじ, えのき茸, みかん	米, 麦, バター, じゃがいも, ルウ	891 26.5
26日	ごはん	もずくの味噌汁 白身魚のレモンソースかけ こんにやくサラダ(青じそドレッシング)	牛乳, もずく, 豆腐, 油揚げ, 味噌, メルルーサ	大根, 長葱 , レモン, こんにやく, もやし, キャベツ, きゅうり , 人参	米, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖, ドレッシング	743 29.7
27日	麦ごはん	ハヤシシチュー 野菜ソテー りんご(缶)	牛乳, 豚肉, チーズ, ちくわ	人参, 玉葱, しめじ, トマト, キャベツ, 小松菜 , りんご	米, 麦, じゃがいも, ルウ, 油	802 24.7
28日	麦ごはん	ツナ入りあぶたま丼 キャベツの塩昆布炒め パイナップル(缶)	牛乳, ツナ, なた, 油揚げ, 卵, こんぶ	玉葱, 人参, キャベツ, レモン, パイナップル	米, 麦, 砂糖, ごま, ごま油	860 32.4
29日	ごま食パン	ラビオリスープ 鶏肉のハーブ焼き カロテンサラダ(マヨネーズ)	牛乳, ベーコン, 鶏肉	玉葱, 人参, キャベツ, バジル, カットかぼちゃ	パン, ラビオリ, 油, じゃがいも, マヨネーズ	753 31.2
30日	麦ごはん	中華丼 茎わかめの中華炒め みかん	牛乳, 豚肉, なた, いか, えび, うずらの卵, 鶏肉, くきわかめ, さつま揚げ	玉葱, 人参, 筍, 白菜, 干し椎茸, こんにやく, みかん	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま	786 31.0

9/1~9/30
**食生活改善
普及運動月間**
見直しませんか?
生活習慣病の原因

毎年9月1日~30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてくださいねと思います。

生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 喫煙
- 運動不足
- 飲酒
- ストレス

家族みんなで!
できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
よくかんで食べる	野菜料理を1品増やす	いろいろな食品をバランスよく食べる
お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする	薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける	栄養成分表示を見て食品を選ぶ
いつもより多く歩く	毎朝、ラジオ体操をする	30分以上の運動を週2回以上行う

今月の地場産野菜
(羽村市)
きゅうり なす 玉葱
(瑞穂町)
長葱 チンゲン菜
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。