



にち 日 曜日	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 もとなるしよくひん	おもにからだのちよしを ととのえるもとなるしよくひ ん		おもにエネルギーの もとなるしよくひん
28 月	ごはん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) フルーツミックス	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, ゼリー	658 26.8
29 火	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)	だいに, いんげんまめ, ぎゅう にゅう, なまクリーム, チー ズ, ウインナー	ぶどう, 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	652 19.3
30 水	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	だいに, 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	603 28.6
31 木	むぎごはん		チキンカレー あおなのソテー れいとうみかん	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 , みかん	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	674 21.0
1 金	ごはん		かきたまじる ますのねぎみそだれかけ ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう, とりにく, なる たまご, ます, みそ, ひじ き, あぶらあげ, だいに	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
4 月	うどん (こほうそ う)		とりなんぼうどんのつゆ ちくわのいそべあげ こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, ちくわ, のり	たまねぎ , にんじん, ながねぎ , キャベツ, こまつな	うどん, さとう, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, ごま	579 26.2
5 火	ごはん		うちまめじる いかりのソイネーズやき きりぼしだいにのねぎしおいため	ぎゅうにゅう, とりにく, うち まめ, とうふ, みそ, いか, ぶ たにく	にんじん, だいに, きりぼしだ いに, ながねぎ	こめ, さとも, マヨネーズ, ごまあぶら	602 28.5
6 水	むぎごはん		ぶたキムチどん もやしとニラのいためもの ぶどう(2)	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, ぶどう	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら	580 22.5
7 木	しよくパン		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, あぶら, じゃがいも	588 22.7
8 金	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 , にら, 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
11 月	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	615 20.9
12 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)	ぎゅうにゅう, 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	624 26.8

8月 9月

お盆を過ぎると立秋を迎え暦の上ではもう秋です。でもまだまだ暑い日が続きますね。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気にすごしましょう。

8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたりゆでたりすることがかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びたおいしい野菜をたくさん食べましょう。

<今月の地場野菜>
羽村市生産者

キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、なす、ながねぎ、たまねぎ

瑞穂町生産者
こまつな

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	9月29日 お月見献立	
ようび 曜日	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 もとなるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるしよくひ ん	おもにエネルギーの もとなるしよくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	<p>9月29日は十五夜です。「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、月を眺めるお月見の風習があります。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。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、満月に見立てたしらたまだんごが入っています。</p> <p>スポーツと栄養</p> <p>スポーツの秋を迎えます。力を発揮するために必要なことは何でしょうか？練習やトレーニングももちろん大切ですが、運動・休養・栄養のバランスに気を配ることが大切です。栄養は、運動に使われたエネルギーを補給し、また、体を修復させ成長させます。また、たくさん運動したら十分に休養をとりましょう。</p>
13	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 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	647 20.3	
14	わかめごはん		トックスープ いかのしょうがやき なす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 、 なす 、いんげん	こめ、トック、ごま、さとう、かたくりこ	618 30.7	
15	しよくパン		ジュリエンススープ しろみぎかなのレモンソースかけ かぼちゃいりマッシュ	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、かぼちゃ	パン、こむぎこ、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも、バター	546 23.0	
19	ごはん		わかめスープ やきぎょうざ(2) マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、ぎょうざ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 ながねぎ	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら	567 20.6	
20	しよくパン		とりにくとだいずのトマトに いかとキャベツのソテー ぶどう(2)	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 、ぶどう	パン、じゃがいも、さとう、あぶら	528 24.7	
21	ごはん		キムチスープ 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、にら、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、こめこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ドレッシング	639 28.3	
22	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	
25	むぎごはん		ポークストロガノフ キャベツのしおレモンいため れいとうみかん	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、みかん	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、ルウ、さとう、ごま、ごまあぶら	679 20.9	
26	ごはん		わかめとえのきのみそしる あじのなんばんづけ 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	えのきたけ、 ながねぎ 、だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん	こめ、こむぎこ、こめこ、あぶら、さとう	638 28.8	
27	ごはん		あぶたまどん キャベツともやしのカレーいため なつみかん(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、なつみかん	こめ、さとう	658 23.4	
28	まるパン (よこわり)		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(サウザンドレッシング)	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	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	681 27.7	
29	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	

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。