



にち ようび 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	<b>たまねぎ</b> , にんじん, キャベツ, <b>チンゲンサイ</b> , 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)	だいにゅう, 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, <b>たまねぎ</b> , しめじ, あか パプリカ, とうもろこし, キャベ ツ, <b>きゅうり</b>	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, だいに ず, あぶらあげ, とうふ, み そ, ほっけ, ぶたにく	だいにん, にんじん, えのきた け, <b>ながねぎ</b> , <b>たまねぎ</b> , 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	<b>たまねぎ</b> , にんじん, キャベツ, <b>こまつな</b> , 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, だいにず	<b>こまつな</b> , <b>たまねぎ</b> , えのきた け, <b>ながねぎ</b> , 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)		とりなんばんうどんのつゆ 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	<b>たまねぎ</b> , にんじん, <b>ながねぎ</b> , キャベツ, <b>こまつな</b>	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, だいにん, きりぼしだ いにん, <b>ながねぎ</b>	こめ, さともいも, 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	<b>たまねぎ</b> , 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, <b>たまねぎ</b> , 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ボンチ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ, ハム	<b>たまねぎ</b> , にんじん, <b>ながねぎ</b> , にら, もやし, <b>チンゲンサイ</b> , 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	<b>たまねぎ</b> , にんじん, トマト, と うもろこし, キャベツ, <b>こまつな</b>	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	<b>たまねぎ</b> , しらたき, いんげん, <b>ながねぎ</b> , 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でかさが減り、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	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><b>スポーツと栄養</b></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みましょう。</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、 <b>たまねぎ</b> 、しめじ、グリーンピース、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、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>こまつな</b> 、 <b>ながねぎ</b> 、 <b>なす</b> 、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	<b>たまねぎ</b> 、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、 <b>ながねぎ</b>	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、 <b>キャベツ</b> 、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、 <b>ながねぎ</b> 、 <b>きゅうり</b> 、 <b>キャベツ</b> 、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、 <b>ながねぎ</b> 、 <b>こまつな</b> 、 <b>キャベツ</b> 、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、 <b>キャベツ</b> 、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、 <b>ながねぎ</b> 、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、 <b>キャベツ</b> 、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、 <b>キャベツ</b> 、 <b>きゅうり</b> 、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	<b>ながねぎ</b> 、えのきたけ、 <b>キャベツ</b> 、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。