



日	献立名		食 材			栄養価 たんぱく質(g)	
	主 食 つけるもの	飲 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
28 月	ミルク食パン マーガリン		夏野菜のミネストローネ ツナポテトサラダ(マヨネーズ) フルーツミックス	牛乳, ベーコン, レンズ豆, ツナ	玉葱 , 人参, ズッキーニ, なす , トマト, バジル, とうもろこし, みかん, りんご, パイナップル	パン, マーガリン, マカロニ, 砂糖, 油, じゃがいも, マヨネーズ, ゼリー	805 24.8
29 火	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	牛乳, 豚肉, チーズ, 鶏肉	玉葱 , 人参, りんご, いんげん, とうもろこし, みかん	米, 麦, じゃがいも, ルウ	841 26.3
30 水	ごはん		サンラータン 大学芋 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, もやし, ピーマン	米, 米粉, 油, さつまいも, 砂糖, 水あめ, ごま	893 31.6
31 木	ごはん		麩のすまし汁 さばのねぎ味噌だれかけ ひじきと大豆の煮物	牛乳, かまぼこ, さば, 味噌, ひじき, 油揚げ, 大豆	人参, 大根, えのき茸, 長葱 , 小松菜 , こんにゃく, いんげん	米, 焼ふ, 砂糖, 米粉, 油	761 33.2
1 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 枝豆サラダ(ソイドレッシング)	乳飲料, 鶏肉, いんげん豆, 牛乳, チーズ, 生クリーム, オムレツ	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, 砂糖, 米粉, ドレッシング	765 30.1
4 月	ごはん		もずくの味噌汁 ますの塩麴焼き 肉じゃが	牛乳, もずく, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ます, 豚肉	大根, 長葱 , 玉葱 , 人参, こんにゃく	米, じゃがいも, 砂糖	764 35.7
5 火	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)	牛乳, 豚肉, 鶏レバーそぼろ, 豆腐, 味噌, ぎょうざ, 海藻類	人参, 玉葱 , なら, 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	809 32.3
6 水	ミルク食パン		鶏肉と大豆のトマト煮 いかのハーブ焼き 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, バジル, 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	751 38.4
7 木	麦ごはん		油麩丼 チンゲン菜ともやしのソテー りんご(缶)	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, りんご	米, 麦, 油麩, 砂糖, ごま油	774 27.7
8 金	麦ごはん		肉豆腐 ししゃものごま焼き(2) ひじきサラダ(和風ドレッシング)	牛乳, 豚肉, 豆腐, ししゃも, ひじき	玉葱 , 人参, いんげん, こんにゃく, キャベツ, きゅうり	米, 麦, 砂糖, ごま, ドレッシング	832 38.3
11 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)	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, ちくわ, のり, ヨーグルト	人参, 小松菜 , 長葱 , しょうが, ごぼう, 大根	うどん, 砂糖, ごま, 小麦粉, 油, ドレッシング	813 32.7
12 火	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, シューマイ	人参, 干し椎茸, 玉葱 , 長葱 , しらたき, ピーマン , 赤パプリカ, なら	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	831 34.6



みなさん、元気に2学期を迎えられていますか? 昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気に頑張れるようにしましょう。元気に2学期のスタートを切るためには、朝ごはんを、栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

◆4日(月)ますの塩麴焼き
麴とは、麴菌という食べられるカビのことです。塩麴は、塩で麴菌を増殖させたものです。麴の出す消化酵素の働きにより、漬けこんだ肉や魚は柔らかくなり、野菜も味が染み込んでうま味が増します。塩麴のルーツは、東北地方の伝統的な食品「三五八漬け(さごはちづけ)」の漬床と言われて



《今月の地場野菜》
羽村市生産者
キャベツ きゅうり
玉葱 チンゲン菜 なす
長葱 ピーマン
瑞穂生産者
小松菜

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 曜日	献立名		食 材			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主 食 つけるもの	飲 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	
13 水	ごはん	具だくさんの味噌汁 鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 梨	牛乳, 油揚げ, 味噌, 鶏肉, うずらの卵	しめじ, ごぼう, 人参, 長葱 , 大根, れんこん, 玉葱 , いんげん, 梨	米, 里芋, 油, 砂糖	758 28.3
14 木	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, さつまいも	大根, 人参, ごぼう, 長葱 , こんにゃく, 白菜, 小松菜	米, じゃがいも, 油, 砂糖, ごま, 米粉	769 32.6
15 金	コッペパン (背わり) 角チーズ	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)	チーズ, 牛乳, ウインナー, うずらの卵, 豚肉, 大豆, ヨーグルト	玉葱 , 人参, キャベツ, かぶ, セロリ, トマト, みかん, りんご, パイナップル	パン, 油	746 32.3
19 火	菜めし	呉汁 玉子焼きのかにかまあかけ もやしとニラのソテー	牛乳, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 厚焼き玉子, 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, 米粉, ごま油	773 31.8
20 水	ごはん	キムチ春雨スープ 白身魚のねぎだれかけ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, メルルーサ	人参, もやし, 白菜, 玉葱, キムチ, 長葱 , みかん	米, 春雨, ごま, 米粉, 油, 砂糖	763 27.2
21 木	コッペパン (背わり)	ポトフ ツナペースト (マヨネーズ) ビーンズサラダ(ごまドレッシング)	牛乳, 鶏肉, ツナ, いんげん豆	玉葱, 人参, かぶ, キャベツ , とうもろこし, きゅうり	パン, じゃがいも, マヨネーズ, ドレッシング	796 35.8
22 金	麦ごはん	あぶたま井 キャベツの塩昆布炒め パイナップル(缶)	牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ, 卵, 鶏肉, こんぶ	玉葱, 人参, キャベツ , パイナップル	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま	865 34.3
25 月	マーブル食パン	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)	牛乳, ウインナー, 鶏肉, ヨーグルト	玉葱, キャベツ , 人参, しめじ, カットかぼちゃ, きゅうり , とうもろこし	パン, じゃがいも, マヨネーズ	827 29.9
26 火	ごりの佃煮	すいとん じゃが芋のそぼろ煮 こんにゃくサラダ (青じそドレッシング)	のり, 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉	人参, 長葱 , 大根, 白菜, 玉葱, いんげん, こんにゃく, もやし, キャベツ	米, すいとん, じゃがいも, 油, 砂糖, 米粉, ドレッシング	788 26.0
27 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)	牛乳, 鶏肉, チーズ, 生クリーム, ベーコン	玉葱, 人参, トマト, キャベツ , エリンギ, しめじ, えのき茸, ぶどう	米, 麦, バター, じゃがいも, ルウ	878 28.0
28 木	麦ごはん	中華丼 茎わかめの中華炒め 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, なた, いか, えび, うずらの卵, くきわかめ, さつまいも	玉葱, 人参, 白菜, 干し椎茸, こんにゃく, パイナップル, みかん	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 油, 杏仁豆腐	810 28.6
29 金	ごはん	さつまいも汁 あじの竜田揚げ 白玉ぜんざい	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌, あじ	大根, 人参, ごぼう, 長葱	米, さつまいも, 米粉, 油, 小豆, 砂糖, 白玉団子	876 33.7



今年の「十五夜」は
9月29日です。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「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。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子
満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理
十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

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。