

にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う				えいようか
ようび 曜日	し ゅ し ょ く つ け る も の	の み もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	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	I値キ-(kcal) たんぱく質(g)
26 火	コ ッ ペ パ ン (せ わ り)		とうにゅうチャウダー チリコンカン メキシコ カラフルサラダ (フレンチドレッシング)	パン, あぶら, じゃがいも, さ つまいも, こめこ, ドレッシン グ	ぎゅうにゅう, ベーコン, と うにゅう, ぶたにく, とりにく, だいず, レンズまめ	にんじん, たまねぎ, にんにく, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ピーマン	594 24.7
27 水	む ぎ 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	こめ, むぎ, かたくりこ, ごま あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, シューマイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, し いたけ, たけのこ, チンゲンサイ, パイナップル, りんご, もも	582 21.2
28 木	む ぎ ご は ん		かきたまじる さばのごまみそだれかけ ひじきとだいずのもの	こめ, むぎ, さとう, かたくり こ, ごま	ぎゅうにゅう, とりにく, な ると, たまご, さば, みそ, ひじ き, さつまあげ, だいず	たまねぎ, えのき, こまつな, に んじん, こんにゃく, いんげん	585 28.8
29 金	む ぎ ご は ん		ポークカレー かにかまとやさいのソテー りんご (かん)	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, ルウ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, レン ズまめ, チーズ, かにかまぼこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, りんご	638 20.0
1 月	む ぎ ご は ん		うちまめじる さわらのマヨネーズやき ごまあえ	こめ, むぎ, じゃがいも, マヨ ネーズ, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, とりにく, うち まめ, とうふ, みそ, さわら, ちくわ	にんじん, だいこん, ながねぎ, こんにゃく, キャベツ, もやし, こまつな	591 27.5
2 火	う ど ん (こほうそう)		わかめうどんのつゆ かきあげ せんざりだいこんのもの	うどん, かきあげ, あぶら, さ とう	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, わかめ, さつまあげ	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, だいこん, いんげん	590 21.8
3 水	む ぎ ご は ん		ぶたキムチどん おんナムル なし	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	はっこうにゅう, ぶたにく, あ ぶらあげ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, しらたき, キムチ, にら, もや し, ほうれんそう, にんにく, な し	582 20.2
4 木	し ょ く パ ン		コンソメスープ チキンナゲット(2) ポークビーンズ アメリカ	パン, じゃがいも, あぶら	ぎゅうにゅう, ベーコン, チキ ンナゲット, ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ, キャベツ, いんげん, トマト	582 25.7
5 金	む ぎ ご は ん		マーボーどうふ 中国 いかとチンゲンサイのいためもの パイナップル (かん)	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, み そ, とうふ, いか	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, もやし, し めじ, チンゲンサイ, パイナップ ル	583 25.2
8 月	し ょ く パ ン マ ー ガ リ ン		ミネストローネ イタリア とりにくのハーブやき フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	パン, あぶら, じゃがいも, マーガリン	ぎゅうにゅう, ベーコン, レン ズまめ, とりにく, ヨーグルト	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト, パイナップ ル, りんご, もも	581 23.1
9 火	ゆ か り ご は ん		ごまいりみそしる ししゃものいそべやき とりにくとさつまいものために	こめ, ごま, あぶら, さつまい も, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, ししゃも, あおの り, とりにく	ごぼう, にんじん, だいこん, な がねぎ, しょうが, こんにゃく, グリーンピース	596 22.6
10 水	ご は ん		ぐだくさんスープ メンチカツ (ソース) こまつなとウインナーのいためもの	こめ, じゃがいも, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, メン チカツ, ウインナー	にんじん, たまねぎ, とうもろこ し, セロリー, いんげん, こまつ な, キャベツ, しめじ	605 25.0

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。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※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、アレルギー用詳細
献立表にてお願いいたします。

8月
9月

東京2025世界陸上

2025年9月13日から21日までの
間、東京で世界陸上競技選手権大会
が開催されます。世界の約200か国・
地域から約2,000人もの選手が出場
する大会です。給食では、世界陸上に
合わせて、世界の料理を提供します。

4日(木) ポークビーンズ

豚肉と豆をトマトで煮込んだポーク
ビーンズは、アメリカの家庭料理です。
日本では大豆を使うことが多いです
が、本場のアメリカでは白いんげん豆を
使うことが多いようです。



《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

ピーマン、きゅうり、
たまねぎ、なす、ながねぎ

★瑞穂町生産者★

こまつな(9月)

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
ようび 曜日	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん	1食分(kcal) たんぱく質(g)
11 木	む ぎ ご は ん		にらたまスープ やきぎょうざ(2) くきわかめのいために	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, たまご, ぎょう ざ, ぶたにく, くきわかめ	たまねぎ, にんじん, にら	580 22.6
12 金	し ょ く パ ン		かぼちゃのシチュー しろみざかなのレモンソースかけ リヨネーズポテト フランス	パン, ルウ, かたくりこ, あぶ ら, さとう, じゃがいも	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, メルルーサ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, レモン	580 25.9
16 火	む ぎ ご は ん		ワントンスープ ちくわのごまやき なまあげとなすのみそに	こめ, むぎ, ワンタンのかわ, ごま, あぶら, さとう, かたく りこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちく わ, とりにく, なまあげ, みそ	にんじん, もやし, キャベツ, な かねぎ, しょうが, にんにく, た まねぎ, なす, いんげん	588 23.9
17 水	む ぎ ご は ん		にくどうふ にんじんシリシリ がどう(2)	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, やき どうふ, ツナ, たまご	はくさい, しらたき, なかねぎ, にんじん, ぶどう	582 24.5
18 木	し ょ く パ ン		コーンスープ ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツとかまぼこのソテー	パン, バター, あぶら, さと う, かたくりこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ク リーム, ハンバーグ, かまぼこ	たまねぎ, どうもろこし, にんじ ん, キャベツ	594 23.7
19 金	む ぎ ご は ん		こまつなのみそしる さわらのてりやき ごまにくじゃが	こめ, むぎ, じゃがいも, ごま あぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, みそ, さわら, ぶたにく	にんじん, だいこん, こまつな, しょうが, たまねぎ, こんにゃ く, いんげん	606 28.7
22 月	む ぎ ご は ん		あぶたまどん チンゲンサイとハムのいためもの りんご(かん)	こめ, むぎ, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, た まご, ハム	たまねぎ, にんじん, いんげん, もやし, チンゲンサイ, しめじ, りんご	595 23.6
24 水	し ょ く パ ン りんごジャム		ぎょかいとやさいのスープ アマトリチャーナ イタリア おんやさい(ごまドレッシング)	パン, あぶら, マカロニ, さつ まいも, ドレッシング, りんご ジャム	ぎゅうにゅう, さけ, たら, ベーコン	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, にんにく, トマト, だい こん, いんげん	583 23.5
25 木	む ぎ ご は ん		わかめスープ ヤンニョムチキン 韓国 はるさめのいためもの	こめ, かたくりこ, あぶら, さ とう, ごま, はるさめ	ぎゅうにゅう, わかめ, どう ふ, とりにく	たまねぎ, にんじん, えのき, しょうが, にんにく, チンゲンサ イ, もやし	583 24.1
26 金	む ぎ ご は ん		バターチキンカレー インド ウインナーともやしのソテー パイナップル(かん)	こめ, むぎ, バター, じゃがい も, ルウ, こめこ	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, クリーム, ウインナー	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, もやし, キャ ベツ, パイナップル	655 20.1
29 月	む ぎ ご は ん		ごじる あじのなんばんづけ にびたし	こめ, むぎ, じゃがいも, こむ いす, かたくりこ, あぶら, さ とう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, だ いす, とうふ, みそ, あじ, ち くわ	にんじん, だいこん, なかねぎ, たまねぎ, ビーマン, えのき, もや し, こまつな	604 27.7
30 火	む ぎ ご は ん		ポークストロガノフ ロシア オムレツ キャベツのしおレモンいため	こめ, むぎ, バター, じゃがい も, ルウ, さとう, ごまあぶ ら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ヨー グルト, オムレツ, しおこんば ら, ごま	たまねぎ, にんじん, しめじ, ト マト, にんにく, キャベツ, レモ ン	629 20.8

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。

12日(金)リヨネーズポテト

リヨネーズポテトは、スライスした玉ねぎとじゃがいもを炒めて作るフランスのリヨン地方の郷土料理です。リヨンは玉ねぎの産地としても知られ、「オニオングラタンスープ」の発祥地とも言われています。



24日(水)アマトリチャーナ

アマトリチャーナは、イタリアのアマトリチャーナ村に由来するトマトベースのパスタ料理です。「カルボナーラ」、「カチョ・エ・ペペ」と並んで、ローマ3大パスタとされています。



25日(木)ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンは、鶏肉のから揚げに「ヤンニョム」という薬味や香辛料を合わせた甘辛いたれを絡めた韓国料理です。給食では、ケチャップやトウバンジャンなどを使用して作ります。

