

日 曜日	献 立 名			食 材 料			栄養価
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
26 火	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）	米、麦、油、 じゃがいも 、ルウ	牛乳、豚肉、レンズ豆、チーズ、鶏肉	玉葱 、人参、りんご、とうもろこし、いんげん、パイナップル	776 25.4
27 水	麦ごはん		サンラータン 大学芋 もやしとピーマンのオイスター炒め	米、麦、片栗粉、さつまいも、油、砂糖、水あめ、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、豚肉	玉葱 、人参、椎茸、チンゲン菜、しょうが、もやし、 ピーマン	782 24.7
28 木	黒砂糖食パン		ミネストローネ さわらのマリナード焼き ツナポテトサラダ（マヨネーズ）	パン、油、マカロニ、砂糖、 じゃがいも 、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、レンズ豆、さわら、ツナ	にんにく、 玉葱 、人参、 なす 、トマト、とうもろこし	723 32.7
29 金	ごはん		具だくさんの味噌汁 鶏肉の照り焼き ごま和え	米、 じゃがいも 、油、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、味噌、鶏肉、さつま揚げ	人参、ごぼう、大根、えのき、いんげん、 長葱 、しょうが、こんにゃく、キャベツ、小松菜	729 30.4
1 月	中華麺 （個包装）		チャンポンのつゆ 焼きぎょうざ（2） フルーツヨーグルト（ヨーグルト）	中華麺、油、ごま油	牛乳、豚肉、かまぼこ、いか、豆乳、ぎょうざ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、人参、もやし、キャベツ、とうもろこし、 長葱 、桃、パイナップル、ナタデココ	724 35.4
2 火	麦ごはん		ハヤシシチュー チンゲン菜ともやしのソテー ぶどう（2）	米、麦、油、 じゃがいも 、ルウ	牛乳、豚肉、レンズ豆、チーズ、ウインナー	人参、 玉葱 、トマト、えのき、もやし、チンゲン菜、ぶどう	733 24.4
3 水	ごはん		さつまいも汁 さばの塩焼き 煮浸し	米、油、さつまいも、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、さば、さつま揚げ	人参、ごぼう、大根、白菜、 小松菜	731 32.3
4 木	麦ごはん		マーボー豆腐 蒸しシューマイ（2） わかめサラダ（ごまドレッシング）	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ドレッシング	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆腐、シューマイ、わかめ	しょうが、にんにく、 玉葱 、人参、にら、 長葱 、大根、 きゅうり	769 32.5
5 金	ミルク食パン		マカロニ入りクリームスープ オムレツ 枝豆とキャベツのソテー	パン、バター、マカロニ、米粉、油	発酵乳、鶏肉、牛乳、レンズ豆、チーズ、クリーム、オムレツ、ベーコン	玉葱 、人参、しめじ、かぼちゃ、枝豆、とうもろこし、キャベツ	726 28.7
8 月	うどん （個包装）		きつねうどんのつゆ ちくわの磯辺揚げ（2） 塩きんぴらごぼう	うどん、砂糖、小麦粉、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ちくわ、青のり、豚肉	人参、 玉葱 、 長葱 、ごぼう、こんにゃく	721 30.3
9 火	麦ごはん		肉豆腐 ししゃものごま焼き（2） ひじきサラダ（玉葱ドレッシング）	米、麦、油、砂糖、ごま、ドレッシング	牛乳、豚肉、焼き豆腐、ししゃも、ひじき	玉葱 、人参、しらたき、えのき、 長葱 、キャベツ、 きゅうり	730 31.0
10 水	麦ごはん		親子丼 キャベツの塩昆布炒め パイナップル（缶）	米、麦、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、塩昆布	玉葱 、人参、いんげん、にんにく、キャベツ、パイナップル	720 30.8

8・9月

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけましょう。

世界の料理に
目を向けよう！

『東京2025世界陸上』が9月13～21日に東京で開催されます。世界陸上は、陸上競技における世界最高峰の大会です。

『東京2025世界陸上』にちなみ、今月は世界の料理を提供予定です。

4日(木)中国

マーボー豆腐

私たちになじみのある料理で、中国の四川料理の一つです。四川料理の特徴は、トウバンジャンや唐辛子などのスパイスを豊富に使用した、辛みの効いた味付けです。

《今月の地場野菜》

☆羽村市生産者☆
玉葱、ピーマン、きゅうり、
なす、長葱

☆瑞穂町生産者☆
じゃがいも、小松菜（9月）

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。

日 曜日	献 立 名			食 材 料			栄養価	
	主食 つ け る も の	飲 物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)	
11 木	ココア食パン		ウインナーと野菜のスープ タンドリーチキン インド かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	パン、油、 じゃがいも 、マヨ ネーズ	牛乳、ウインナー、レンズ豆、 鶏肉、ヨーグルト	玉葱 、人参、えのき、キャベツ、 にんにく、かぼちゃ、 きゅうり	731 31.4	11日 (木) インド タンドリーチキン 鶏肉をカレー粉などのスパイス とヨーグルトで漬け込み焼きあげ た、インド発祥のスパイシーな鶏 肉料理です。タンドールと呼ばれ るインドの伝統的な平型のかま どで鶏肉を焼いたため、ミタンド リーチキン、という名がつけまし た。
12 金	ご は ん		キムチ春雨スープ 白身魚のねぎだれかけ じゃがいものかわりきんぴら	米、油、春雨、ごま、片栗粉、 砂糖、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、メルルーサ、ちく わ	人参、 玉葱 、キムチ、もやし、 しょうが、にんにく、 長葱 、いん げん	740 29.2	
16 火	食 パ ン ミルククリーム		たらと野菜のスープ ハンバーグの照り焼きソースかけ ビーンズサラダ (ソイドレッシング)	パン、油、 じゃがいも 、砂糖、 片栗粉、ドレッシング、ミルク クリーム	牛乳、たら、レンズ豆、ハン バーグ、ミックスビーンズ	玉葱 、人参、キャベツ、とうもろ こし、 きゅうり	731 35.2	
17 水	麦 ご は ん		にらとピーフンのスープ ヤンニョムチキン 韓国 梨	米、麦、ピーフン、片栗粉、 油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉	人参、 玉葱 、白菜、椎茸、にら、 しょうが、にんにく、なし	732 24.2	
18 木	麦 ご は ん		中華丼 茎わかめの中華炒め フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ご ま油、ゼリー	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、 鶏肉、茎わかめ、さつま揚げ	しょうが、 玉葱 、人参、椎茸、も やし、白菜、こんにゃく、パイ ナップ、桃	723 27.9	
19 金	麦 ご は ん		大根の味噌汁 いわしの蒲焼き じゃがいもの煮物	米、麦、片栗粉、油、砂糖、 じゃがいも	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、わ かめ、いわし、豚肉	大根、人参、えのき、 小松菜 、 長 葱 、しょうが、 玉葱 、いんげん	741 29.8	
22 月	食 パ ン マーガリン		野菜とうずら卵のスープ煮 アマトリチャーナ イタリア 冷凍むきみかん (個包装)	パン、油、マカロニ、マーガリ ン	牛乳、鶏肉、うずら卵、レンズ 豆、ベーコン	玉葱 、人参、キャベツ、にんに く、トマト、みかん	746 30.1	
24 水	麦 ご は ん		バターチキンカレー インド 野菜ソテー ぶどう(2)	米、麦、バター、 じゃがいも 、 ルウ、油	牛乳、鶏肉、チーズ、クリー ム、いか	しょうが、にんにく、 玉葱 、人 参、トマト、キャベツ、もやし、 ぶどう	756 25.3	22日 (月) イタリア アマトリチャーナ 玉葱やパンチェッタ (豚ばら肉 を塩漬けたもの) を使用したト マトソースのパスタです。給食で は、パンチェッタの代わりにベー コンを使用して作ります。肉のう ま味とトマトの酸味がよく合いま す。 
25 木	麦 ご は ん		豚汁 玉子焼きのかにかまあんかけ 切り昆布の炒め煮	米、麦、油、 じゃがいも 、砂 糖、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、味 噌、厚焼き玉子、かにかまぼ こ、刻み昆布、さつま揚げ	人参、ごぼう、大根、 長葱 、こ んにゃく	721 29.5	
26 金	麦 ご は ん		野菜と大豆のトマト煮 鶏肉のハーブ焼き キャベツとツナのソテー	米、麦、油、 じゃがいも	牛乳、ウインナー、大豆、鶏 肉、ツナ	にんにく、 玉葱 、人参、えのき、 セロリ、トマト、とうもろこ し、キャベツ	754 31.3	
29 月	ご は ん		呉汁 あじの竜田揚げ ひじきの炒め煮	米、油、 じゃがいも 、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、油揚 げ、味噌、あじ、ひじき、さつ ま揚げ	大根、 長葱 、しょうが、人参、こ んにゃく、いんげん	756 33.7	
30 火	麦 ご は ん		ツナ入りあぶたま丼 しらたきチャプチェ パイナップル (缶)	米、麦、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ツナ、油揚げ、卵、ハム	玉葱 、人参、しょうが、しらた き、 ピーマン 、椎茸、パイナップ ル	737 27.8	

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。