

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ 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 もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	1食あたり(kcal) たんぱく質(g)
1 火	む ぎ ご は ん		ぶたキムチどん おんナムル ぶどう(2)	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、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、ぶ どう	597 22.8
2 水	コ ッ ペ パ ン (せ わ り)		かぼちゃとマカロニのクリームに チリコンカン マセドアンサラダ(フレンチドレッシング)	パン、バター、マカロニ、こめ こ、あぶら、 じゃがいも 、ド レッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、いん げんまめ、スキムミルク、チー ズ、ぶたにく、だいず、レンズ まめ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 にんにく、 ピーマン 、トマト、え だまめ	642 30.4
3 木	ご は ん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) フルーツあんじん	こめ、あぶら、かたくりこ、ご まあぶら、あんにんどうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、い か、えび、シューマイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、はくさい、 パイナップル、みかん、もも	590 22.6
4 金	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、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、さば、みそ、ひじき、だい ず、さつまあげ	たまねぎ、えのき、 こまつな 、に んじん、こんにゃく、いんげん	588 28.4
7 月	う ど ん (こほうそう)		わかめうどんのつゆ かきあげ だいこんとぶたにくのもの	うどん、かきあげ、あぶら、さ とう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ らあげ、わかめ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 なかなど 、こんにゃく、だいこん	585 21.4
8 火	ミ ル ク パ ン スライスチーズ		ミネストローネ ハンバーグのてりやきソースかけ ぶどう(2)	パン、あぶら、じゃがいも、さ とう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、レン ズまめ、ハンバーグ、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、トマト、ぶどう	603 26.3
9 水	む ぎ ご は ん		こまつなのみそしる さけのソイネーズやき しおにくじゃが	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶ ら、じゃがいも、さとう、ごま あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と うふ、みそ、さけ、ぶたにく あぶら	だいこん、 こまつな 、 なかなど 、に んにく、たまねぎ、にんじん、こ んにゃく、いんげん	594 28.6
10 木	ご は ん		マーボーどうふ いかとチンゲンサイのいためもの れいとうみかん	こめ、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、レン ズまめ、みそ、とうふ、いか	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、にら、 なかなど 、 しめじ 、はくさい、 チンゲ ンサイ 、みかん	639 29.9
11 金	む ぎ ご は ん		とうふとわかめのみそしる たまごやきのそぼろあんかけ きのこのバターじょうゆいため	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、バター	ぎゅうにゅう、とうふ、わか め、みそ、あつやきたまご、と りにく、ベーコン	にんじん、だいこん、 なかなど 、 たまねぎ、しめじ、エリンギ、え のき、キャベツ	587 23.4
14 月	ご は ん		じゃがいもととうがんのみそしる メンチカツ(ソース) ミモザソテー	こめ、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、 メンチカツ、とりにく、たまご	たまねぎ、 とうがん 、にんじん、 キャベツ、 こまつな	615 20.8
15 火	あ し た ば ン パ		コーンチャウダー ハニーマスタードチキン キャベツとツナのソテー れいとうパイナップル(こほうそう)	パン、バター、じゃがいも、は ちみつ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、いん げんまめ、スキムミルク、なま クリーム、とりにく、ツナ	たまねぎ、とうもろこし、にんじ ん、キャベツ、パイナップル	672 30.9



1日(火)、8日(火)ぶどう

ぶどうは夏から秋にかけて旬を迎える
果物です。さまざまな品種が登場してい
て、最近では「シャインマスカット」が有
名です。給食では濃い紫色で甘みの強
いぶどう「巨峰」を
提供予定です。



8日(火)ミルクパン

パンは手で開きやすい柏型にしまし
た。お好みでハンバーグとスライスチー
ズをはさんで、チーズバーガーにして食
べてみてください。

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

さつまいも、チンゲンサイ
ピーマン、きゅうり、なす
キャベツ、なかなど、とうがん

★瑞穂町生産者★

じゃがいも、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 <https://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、アレルギー用詳細
献立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	25日(金)十五夜
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 もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	1食あたり(kcal) たんぱく質(g)	きゅうれき 旧暦で9月15日に当たる日を十五夜 といひます。「中秋の名月」とも呼ばれ、 あき みの かんしやう うつく つき なが 秋の美りに感謝して、美しい月を眺める ふうしやう 風習があります。さといもの収穫時期で もあるため、「芋名月」とも呼ばれます。 きゅうしよく 給食ではさといもを使った 「けんちんじる」と 「おつきみゼリー」を ていきようよてい 提供予定です。
16 水	カリカリうめ ご は ん		ごまいりみそしる ししゃもフライ とりにくとさつまいものいために	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、ししゃもフライ、 とりにく	うめ、ごぼう、にんじん、だい こん、 ながねぎ 、しょうが、こ んにやく、いんげん	624 21.7	
17 木	む ぎ ご は ん		ワントンスープ いかのチリソースかけ なまあげとなすのみそに フローズンヨーグルト	こめ、むぎ、ワントンのかわ、 あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、い か、ぶたにく、だいた、なまあ げ、みそ、ヨーグルト	にんじん、もやし、キャベツ、 な がねぎ 、しょうが、にんにく、た まねぎ、たけのこ、 なす 、いんげ ん	641 32.0	
18 金	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 フルーツとマスカットゼリーのポンチ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、た まご、ハム	にんじん、たまねぎ、いんげん、 もやし、 チンゲンサイ 、みかん、も も、りんご	629 23.9	
24 木	む ぎ ご は ん		さつまいものみそしる しろみぎかなのわふうレモンソースかけ くきわかめのいために	こめ、むぎ、 さつまいも 、かた くりこ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、み そ、メルルーサ、ぶたにく、く きわかめ	たまねぎ、 ながねぎ 、レモン、こ んにやく、にんじん	634 26.2	
25 金	ご は ん		けんちんじる ぼらのカレーあげ のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング) おつきみゼリー	こめ、あぶら、さといも、かた くりこ、ドレッシング、おつき みゼリー(なし)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と うふ、ぼら、のり	にんじん、ごぼう、だいこん、こ んにやく、 ながねぎ 、にんにく、 えのき、もやし、 こまつな	626 25.1	
28 月	む ぎ ご は ん		ポークストロガノフ かぼちゃいりオムレツ カラフルサラダ(たまねぎドレッシング)	こめ、むぎ、バター、じゃがい も、ルウ、さとう、ドレッシン グ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レン ズまめ、なまクリーム、かぼ ちゃいりオムレツ	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、トマト、 キャベツ 、 きゅう り 、とうもろこし、パプリカ	667 22.6	
29 火	ご は ん		ごじる さんまのなんばんづけ にびたし	こめ、じゃがいも、かたくり こ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、だ いた、とうふ、みそ、さんま、 ちくわ	にんじん、だいこん、 ながねぎ 、 えのき、はくさい、 こまつな	690 28.3	
30 水	ナ ン	ヨーグルト のむ ルト	バターチキンカレー ウインナーともやしのソテー かわつきりんご	ナン、バター、じゃがいも、ル ウ、こめこ、あぶら	のむヨーグルト、とりにく、 ぎゅうにゅう、チーズ、なまク 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 、りんご	655 20.1	



なすの名前



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。