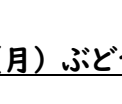


日 曜 日	献立名		食材料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1食(kcal) たんぱく質(g)
2 水	麦ごはん		チキンカレー いかとキャベツのソテー ぶどう(2)	米, 麦, 油, じゃがいも , ルウ	牛乳, 鶏肉, スkimミルク, チーズ, いか	にんにく, しょうが, 人参, 玉 葱, りんご, キャベツ, ぶどう	771 26.8
3 木	バターロール パ		夏野菜のミネストローネ さわらのマリナード焼き ポテトサラダ(マヨネーズ) 角チーズ	パン, マカロニ, 砂糖, 油, じゃがいも , マヨネーズ	牛乳, ベーコン, レンズ豆, さ わら, チーズ	にんにく, 人参, 玉葱, ブッキ ーニ, なす , トマト, とうもろこ し, きゅうり	775 35.8
4 金	ごはん		サンラータン 大学芋 チンジャオロースー 青のり小魚	米, 片栗粉, さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, ごま, ごま油	飲むヨーグルト, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉, 青のり小魚	玉葱, 人参, 椎茸, チンゲン菜 , たけのこ, ピーマン , しょうが	837 30.3
7 月	スパゲッティ (個包装)		鮭のクリームソース 野菜とベーコンのソテー 冷凍みかん	スパゲッティ, 油, バター, ル ウ, 米粉	牛乳, さけ, いんげん豆, スkim ミルク, 生クリーム, ベーコ ン	人参, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, 小松菜 , みかん	783 37.7
8 火	麦ごはん		油麴丼 しらす入り煮浸し マスカットゼリーとフルーツのポンチ	米, 麦, 砂糖, 油麴, ゼリー	牛乳, 豚肉, 卵, しらす干し	人参, 玉葱, 長葱 , いんげん, 白 菜, 小松菜 , えのき, みかん, り んご, 桃	754 28.9
9 水	ダイスチーズ パ		ラビオリスープ 鶏肉のマスタード焼き コーンポテト	パン, 油, ラビオリ, 砂糖, じゃがいも, バター	牛乳, 豚肉, 鶏肉	玉葱, 人参, キャベツ, にんに く, とうもろこし	771 36.8
10 木	ごはん		さつまい かじきの黒胡椒焼き チンゲン菜の玉子炒め	米, さつまいも, 油, ごま油	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌, か じき, 卵	人参, 大根, ごぼう, 長葱 , しょう が, にんにく, 玉葱, チンゲン 菜	765 34.0
11 金	ごはん ふりかけ (おかか)		小松菜の味噌汁 メンチカツ(ソース) 筑前煮	米, 油, さといも, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 味噌, メンチカ ツ, 鶏肉	大根, 小松菜 , 長葱 , 人参, ごぼ う, たけのこ, こんにゃく, 椎 茸, いんげん	787 26.6
14 月	麦ごはん		ルーロー飯の具 茎わかめの中華炒め ぶどう(2)	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ご ま油, ごま	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら 卵, 鶏肉, 茎わかめ, さつまい も	しょうが, にんにく, 長葱 , 玉 葱, なす , 人参, こんにゃく, ぶ どう	778 31.5
15 火	ごはん		春雨スープ 白身魚のねぎだれかけ じゃがいもと鶏肉の味噌炒め	米, 春雨, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 豚肉, メルルーサ, 鶏 肉, 味噌	人参, 白菜, 小松菜 , しょうが, にんにく, 長葱 , 玉葱, ピーマン	750 30.0
16 水	ミルクパン		ジュリエンスープ ハンバーグのトマトソースかけ ビーンズサラダ(ソイドレッシング) ヨーグルト	パン, 油, 砂糖, 片栗粉, ド レッシング	牛乳, ベーコン, ハンバーグ, ミックスビーンズ, ヨーグルト	えのき, 玉葱, 人参, にんにく, トマト, キャベツ, とうもろこ し, きゅうり	762 31.3

9月



2日(水)、14日(月) 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。



14日(月) ルーロー飯^{はん}

ルーロー飯とは、台湾の代表的な料理です。豚肉をしょうゆや砂糖、スパイスで煮込み、ごはんの上にのせて食べます。漢字表記では「滷肉飯」と書き、「滷」は「香料やしょうゆを入れて煮る」という意味を持っています。給食では他の具材も入れてアレンジしています。





2日(水)、14日(月) 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。

14日(月) ルーロー飯^{はん}

ルーロー飯とは、台湾の代表的な料理です。豚肉をしょうゆや砂糖、スパイスで煮込み、ごはんの上にのせて食べます。漢字表記では「滷肉飯」と書き、「滷」は「香料やしょうゆを入れて煮る」という意味を持っています。

給食では他の具材も入れてアレンジしています。



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。

日 曜日	献 立 名			食 材 料			栄養価	25日(金) 十五夜
	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食(kcal) たんぱく質(g)	
17 木	ごはん		玉子と玉葱の味噌汁 いかの竜田揚げ 肉じゃが	米, 片栗粉, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豆腐, 卵, わかめ, 味噌, いか, 豚肉	人参, 玉葱, しょうが, こんにゃく, いんげん	776 34.2	旧暦で9月15日に当たる日を十五夜といいます。「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の実りに感謝して、美しい月を眺める風習があります。 給食では秋が旬の「きのこ汁」や「さんまの蒲焼き」、白玉をお月様に見立てた「白玉ぜんざい」を提供予定です。 
18 金	ごはん		肉豆腐 ししゃものニンニク風味焼き(2) ゆで野菜(和風ドレッシング) 冷凍りんご(個包装)	米, 油, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, ししゃも	人参, 玉葱, しらたき, えのき, 長葱, にんにく, レモン, 小松菜, 白菜, りんご	754 29.2	
24 木	ソフト フランスパン いちごジャム		じゃがいもと豆のポタージュ オムレツのデミグラスソースかけ カラフルサラダ(玉葱ドレッシング)	パン, バター, じゃがいも, 米粉, 油, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング, いちごジャム	牛乳, レンズ豆, いんげん豆, スkimミルク, 生クリーム, チーズ, オムレツ	玉葱, キャベツ, きゅうり, パプリカ, ピーマン	770 32.1	
25 金	菜めし		きのこ汁 さんまの蒲焼き 白玉ぜんざい	米, 片栗粉, 油, 砂糖, 白玉団子	牛乳, 油揚げ, さんま, あずき	人参, 大根, えのき, しめじ, なめこ, 小松菜, 長葱	891 29.2	
28 月	ごはん		のっぺい汁 あじのさんが焼き ひじきと大豆の煮物 梨ゼリー	米, さといも, 片栗粉, 油, 砂糖, 梨ゼリー	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, あじのさんが焼き, ひじき, 大豆, さつま揚げ	人参, 大根, 長葱, こんにゃく, いんげん	776 30.2	
29 火	ごはん		わかめと玉子のスープ 豚肉と生揚げのキムチ炒め 大豆もやしのナムル(ナムルドレッシング)	米, 油, 片栗粉, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 卵, わかめ, 豚肉, 生揚げ	人参, たけのこ, 椎茸, 長葱, 玉葱, キムチ, にんにく, 大豆もやし, ほうれん草	749 29.1	
30 水	ごはん		冬瓜と油揚げの味噌汁 さばのごまだれかけ 切り昆布の炒め煮	米, 砂糖, ごま, 片栗粉, 油	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さば, 豚肉, 刻み昆布, さつま揚げ	とうがん, えのき, 長葱, しょうが, 人参, こんにゃく	756 35.1	



なまえ 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。