




# 令和2年度9月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中  
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ		
*八・九月の給食費引落しができなかつた場合は、九月三十日(水)です。翌引落日に。残高確認をお願いいたします。引落日が二十日から末日に変更となり、再引落日がなくなりません。	1	火	雑穀ごはん 錦糸かまぼこ入りうすくず汁 秋刀魚の甘露煮 キャベツの胡麻和え (胡麻ドレッシング)	牛乳 かつお節 押し豆腐 錦糸かまぼこ さん ま だし昆布	精白米 雑穀 ぐず粉 三 温糖 ごま	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが キャベツ も やし 冷凍いんげん	871	35.9	 <p><b>行事食【重陽の節句】</b></p> <p>●11日:「菊花サラダ」</p> <p>昔は、奇数が縁起の良い数とされ、中でも一番大きい9が重なる9月9日は、重陽の節句と定められました。菊が咲く時期であることから、菊の節句とも言われます。菊を食べて、邪気(=病気などの悪いもの)を追い払いましょう!</p>  <p><b>世界の料理</b> </p> <p>●9日:台湾</p> <p>「ルーローハン」</p> <p>豚バラ肉を甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる料理です。台湾では、屋台などで食べられています。今回は、野菜も入れて煮込みました!</p>  <p>●10日:ドイツ </p> <p>「アイントプフ」</p> <p>家庭料理で、野菜やベーコン、豆などを煮込んだスープです。</p> <p>「カレーブルスト」</p> <p>焼いたソーセージにケチャップとカレー粉で味付けをしたものです。</p>  <p><b>旬の食材を使った献立</b></p> <p>●1日:秋刀魚の甘露煮</p> <p>●4日:麻婆茄子</p> <p>●9日:梨</p> <p>●14日:巨峰</p> <p>●18日:さつまいもごはん</p> <p>●24日:秋野菜カレー</p> <p><b>給食では、東大和市産の地場野菜も使用しております。</b></p>		
	2	水	朝焼きココア食パン カレーポトフ ささみのレモン風味(2) 白桃缶・ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 鶏ささ身肉	ココア食パン じゃがいも 薄力粉 米白絞油 三 温糖 ぶどうゼリー	セロリ にんじん たまねぎ キャ ベツ レモン果汁 白桃缶	870	48.8			
	3	木	豚丼(ごはん、豚丼の具) なめこのみそ汁 茎わかめサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 だし昆布 さば節 かつお節 赤みそ 白み そ 木綿豆腐 豚もも肉 くきわかめ	精白米 米白絞油 三温 糖	なめこ 根深ねぎ しょうが た まねぎ にんじん こんにやく たけ のこ水煮缶詰 ぶなしめじ 冷凍 いんげん キャベツ	786	40.3			
	4	金	麻婆茄子丼(ごはん、麻婆茄子) 鉄骨ソテー <b>New!</b> 甘夏缶	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ ちりめんじゃこ 甘夏缶	精白米 米白絞油 片栗 粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん なら 根深ねぎ なす こまつな 赤 ピーマン 甘夏缶	828	34.9			
	7	月	五目つけめん ぎょうざ(2) 黄桃缶	豚もも肉 焼き豚 牛乳 冷凍ぎょうざ	むし中華めん 米白絞油	しょうが にんにく なら もやし にんじん 根深ねぎ 冷凍ホール コーン 黄桃缶	777	33.0			
	8	火	豚肉ときのこのばらざし じゃがいものみそ汁 鱈の唐揚げ 大豆サラダ(和風ドレッシング)	豚もも 焼竹輪 牛乳 かつ お節 だし昆布 油揚 げ 赤みそ 白みそ わか め 鱈 冷凍蒸し大豆	精白米 強化米 ごま 三 温糖 じゃがいも 片栗 粉 米白絞油	しょうが ぶなしめじ まいたけ 絹さや にんじん たまねぎ にん にく キャベツ	910	42.3			
	9	水	ルーローハン(ごはん、ルーロー ハンの具 <b>New!</b> ) ビーフンスープ 梨(生)	牛乳 若鶏もも肉 豚ば ら肉	精白米 米白絞油 ピー フン ごま油 三温糖	にんにく しょうが にんじん は くさい もやし 根深ねぎ チンゲ ンサイ たまねぎ なし	866	26.6			
	10	木	カレーブルストドッグ(背割りコッ ペパン、カレーブルスト <b>New!</b> ) コーヒーミルク アイントプフ <b>New!</b> ジャーマンポテト	コーヒーミルク ベー コン レンズまめ 豆腐ウ インナー	コッペパン 米白絞油 三温糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ に んじん セロリ 冷凍ホールコー ン 冷凍いんげん	798	29.7			
	11	金	ごはん かき玉汁 鯛のかば焼き(2) 菊花サラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 豚もも肉 木綿豆 腐 殺菌液卵 まいわし	精白米 片栗粉 薄力粉 米白絞油 三温糖 ごま	にんじん 冷凍きぬさや しょう が はくさい もやし ほうれん草 菊	820	36.4			
	14	月	チャーハン 干しえびのスープ <b>New!</b> チンゲン菜のソテー 巨峰(生)	焼き豚 牛乳 若鶏もも 肉 干しえび ベーコン	精白米 強化米 ごま油 米白絞油	にんにく しょうが にんじん 干 しいたけ えのきたけ もやし なら チンゲンサイ ぶどう	762	27.8			
	15	火	黒砂糖コッペパン ワンタンスープ スペイン風オムレツ えのきサラダ(フレンチドレッシ ング)	牛乳 豚ひき肉 スペ イン風オムレツ	黒砂糖コッペパン ワ ンタン(肉入り) ごま油	にんじん 白菜 もやし ねぎ え のきたけ キャベツ	780	34.2			
	16	水	ごはん ハンガリアンシチュー 海藻サラダ(青じそドレッシング) りんご(生)	牛乳 ベーコン 豚ひき 肉 海草ミックス	精白米 米白絞油 じゃ がいも 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ に んじん マッシュルーム トマト 缶 トマトピューレー ピーマン キャベツ きゅうり りんご	848	25.4			
	17	木	鶏南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ(2) みかん缶	若鶏もも肉 かつお節 油揚げ 牛乳 ちくわ あ おのり	米白絞油 片栗粉 冷凍うどん 薄力粉	たまねぎ にんじん 生しいたけ 根深ねぎ みかん缶詰	756	31.1			
	18	金	さつまいもごはん 豚汁 鯖の塩焼き ひじきサラダ(和風ドレッシング)	牛乳 かつお節 だし昆 布 豚もも肉 押し豆腐 赤みそ 白みそ さば ぼ しひじき	精白米 さつまいも 米白絞油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	895	45.2			
	23	水	タコライス(ご飯、具、野菜) もずくスープ ミニフィッシュ	牛乳 鶏もも肉 もずく 豚ひき肉 ミニフィッ シュ	精白米 米白絞油 ごま油 三温糖	えのきたけ にんじん にんにく たまねぎ トマト缶詰 レモン キャベツ もやし	769	32.2			
	24	木	ごはん 秋野菜カレー いんげんサラダ(柑橘ドレッシ ング) 白桃缶・桃ゼリー	牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油 さつ まいも 薄力粉 三温糖 ピーチゼリー	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ ぶなしめじ まい たけ トマトピューレー アプ ルソース キャベツ 冷凍いんげ ん 白桃缶	869	24.5			
	25	金	赤飯(黒ごま塩) お祝い汁 手作りやまとコロッケ(ソース) 煮浸し	あずき 牛乳 かつお節 さば節 だし昆布 カッ トわかめ 豚ひき肉 油 揚げ	精白米 もち米 黒ごま 塩 花形麩 米白絞油 じゃがいも 乾燥マッ シュポテト 薄力粉 パ ン粉 三温糖	たけのこ水煮缶詰 根深ねぎ た まねぎ キャベツ にんじん こま つな	967	32.8			
	28	月	チリビーンズドッグ(背割りコッ ペパン、チリビーンズ) ジュリエンスープ コーンサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン 豚ひき 肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じゃがいも オリーブ油 三温糖 ノ ンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ に んにく トマトピューレー もや し 冷凍ホールコーン	805	37.8			
	29	火	ごはん(ふりかけ) 呉汁 ハンバーグ照り焼きソース キャベツのおひたし(しょうゆ)	牛乳 冷凍蒸し大豆 豚 もも肉 油揚げ かつお 節 白みそ ハンバーグ	精白米 じゃがいも 三 温糖 米白絞油 片栗粉	ごぼう にんじん だいこん こんに やく 根深ねぎ しょうが た まねぎ もやし キャベツ にんにく	810	43.3			
	30	水	朝焼き食パン ツナコーン(ノン エッグマヨネーズ) 野菜とウインナーのスープ煮 パイン・りんご缶	牛乳 ウインナー ベー コン ツナ	食パン じゃがいも 米白絞油	たまねぎ キャベツ にんじん 冷 凍ホールコーン りんご缶詰 パ インアップル缶詰	765	38.8			
								月平均		830	35.1
								学校給食摂取基準		830	27-42

\*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。  
\*学校により給食の実施日は異なります。