

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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
1	水	○	スパゲティナポリタン スパイシーポテト 白桃缶・ぶどうゼリー	ベーコン 豚かた肉 ハム 牛乳	スパゲティ 米白絞油 三温糖 ジャガイモ ぶどうゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ビュレ 白桃缶詰	804	30.3	9月 	
2	木	○	ごはん けんちん汁 鯖の香味焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ だし昆布 さば かつお節 さつま揚げ	精白米 米白絞油 こんにゃく さといも ごま油 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ にんにく 切干しだいこん	750	34.4	特別献立 ●13日: 「真鯛の磯辺揚げ」 国内の水産物の消費を増やすため、国の補助制度を活用し、宮崎県で養殖された真鯛を給食で提供します。角切りの真鯛を青のりの衣で揚げた、磯辺揚げを味わって食べてください!	
3	金	○	秋刀魚ごはん 肉豆腐 茎わかめのサラダ(青じそドレッシング) りんご(生)	さんま 牛乳 豚かた肉 かつお節 押し豆腐 茎わかめ	精白米 米白絞油 こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ りんご	760	37.2		
6	月	○	ココアコッペパン ABCスープ ホキのマリネ ハムと野菜のソテー	牛乳 ベーコン ホキ ハム	ココアパン マカロニ 片栗粉 米白絞油 オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン レモン果汁 ほうれん草	740	37.6	行事食(重陽の節句) ●13日:「菊花サラダ」 9が重なる9月9日は重陽の節句で、菊の節句ともいいます。菊の花を使った、菊花サラダを提供します。	
7	火	○	豚みそどん(ごはん、キャベツと豚肉のみそ炒め) こんにゃくサラダ(たまねぎドレッシング) 甘夏缶	牛乳 豚かた肉 赤みそ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 こんにゃく	干しいたけ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ ピーマン もやし 甘夏缶詰	696	27.4	行事食(十五夜)  ●21日: 今年の十五夜は9月21日です。十五夜は芋名月ともいわれ、里芋などをお供えする風習があります。給食では、里芋をいれた「豚汁」と、お月見にちなんで「ずんだもち」を提供します。	
8	水	○	キムチチャーハン わかめスープ 蒸しぎょうざ(2) ひよこ豆のサラダ(中華ドレッシング)	焼き豚 牛乳 豚かた肉 わかめ ぎょうざ ひよこ豆	精白米 ごま油 米白絞油 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ キムチ 根深ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ いんげん ホールコーン	758	29.9	旬の食材 《秋刀魚》 3日:「秋刀魚ごはん」 《梨》 9日:「多摩湖梨ジャム」 《さつま芋》 13日:「さつま芋のみそ汁」 30日:「秋の味覚カレー」 《きのこ類》 22日:「きのこの混ぜ寿司」 28日:「なめこのみそ汁」 30日:「秋の味覚カレー」	
9	木	○	朝焼き食パン(多摩湖梨ジャム) ビーンズスープ 鶏肉のラタトゥイユソース	牛乳 ベーコン ウインナー ミックスビーンズ 鶏もも肉	食パン ジャガイモ 薄力粉 オリーブ油 三温糖 米白絞油 グラニュー糖 小麦粉	セロリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム 水煮缶詰 トマト缶詰ダイス なす 黄ピーマン ズッキーニ 梨 レモン果汁	734	43.0	行事食(十五夜) 	
10	金	○	ビビンバ(ごはん、肉みそ、野菜) ワンタンスープ ミニフィッシュ	牛乳 豚かた肉 赤みそ ミニフィッシュ	精白米 米白絞油 肉入りワンタン ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	にんじん はくさい 根深ねぎ こんにゃく しょうが ぜんまい 水煮 だいずもやし こまつな	751	35.1	行事食(十五夜) 	
13	月	○	ごはん さつま芋のみそ汁 真鯛の磯辺揚げ New! 菊花サラダ(和風ドレッシング)	牛乳 かつお節 だし昆布 油揚げ 赤みそ 白みそ 真鯛 青のり	精白米 さつまいも 薄力粉 米白絞油	たまねぎ にんじん はくさい もやし ほうれん草 菊のり	823	37.0	行事食(十五夜) 	
14	火	○	五目ラーメン 珍珠丸子(2) キャベツのじゃこ炒め	豚もも肉 牛乳 珍珠丸子 ちりめんじゃこ 油揚げ	蒸し中華めん 米白絞油 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん ホールコーン 根深ねぎ たら キャベツ こまつな	765	39.6	行事食(十五夜) 	
15	水	○	ごはん かき玉汁 鯛のフライ(3)(ソース) 大豆サラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 鶏もも肉 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 液卵 いわし 冷凍大豆	精白米 米白絞油 片栗粉 薄力粉 パン粉	にんじん えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり	861	42.0	行事食(十五夜) 	
16	木	○	雑穀ごはん 生揚げのうま煮 キャベツのお浸し(しょうゆ) 冷凍みかん(生)	牛乳 豚もも肉 かつお節 だし昆布 生揚げ	精白米 雑穀 米白絞油 さといも 三温糖 片栗粉	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ みかん	776	37.7	行事食(十五夜) 	
17	金	○	ナン(キーマカレー) 小松菜のサラダ(柑橘ドレッシング) パイナップル缶詰	牛乳 豚ひき肉	ナン 米白絞油 三温糖 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト 缶詰ダイス アップルソース マンゴチャツネ キャベツ もやし こまつな パイナップル缶詰 りんご缶詰	672	30.5	行事食(十五夜) 	
21	火	○	ごはん 豚汁 ハンバーグ ずんだもち	牛乳 豚かた肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつお節 ハンバーグ 青大豆ペースト 豆乳	精白米 米白絞油 さといも こんにゃく 冷凍白玉もち 上白糖	にんじん ごぼう だいこん 根深 ねぎ	878	38.7	行事食(十五夜) 	
22	水	○	きのこの混ぜ寿司 すまし汁 ぶり大根 New! わかめのサラダ(たまねぎドレッシング)	豚もも肉 焼竹輪 牛乳 だし昆布 木綿豆腐 かまぼこ ぶり かつお節 わかめ	精白米 三温糖 米白絞油 きび砂糖 片栗粉	しょうが ぶなしめじ しいたけ にんじん 根深ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	802	39.7	行事食(十五夜) 	
24	金	○	チキンカツサンド(横割り丸パン、チキンカツ(ソース)) ミネストローネ 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン ひよこまめ 鶏もも肉	丸パン ジャガイモ シェルマカロニ 薄力粉 パン粉 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶詰ダイス ごぼう ホールコーン	723	38.1	行事食(十五夜) 	
27	月	○	麻婆丼(ごはん、麻婆豆腐) 海藻サラダ(青じそドレッシング) 黄桃缶詰・ももゼリー	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 腐 赤みそ 海藻ミックス	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油 ピーチゼリー	にんにく しょうが とうがらし にんじん たら 根深ねぎ キャベツ 黄桃缶詰	780	33.3	行事食(十五夜) 	
28	火	○	わかめごはん なめこのみそ汁 鮭の照り焼き キャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	炊きこみわかめ 牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 鮭	精白米 三温糖 片栗粉 ごま	だいこん にんじん なめこ 根深 ねぎ しょうが キャベツ いんげん	662	35.1	行事食(十五夜) 	
29	水	○	黒砂糖コッペパン スコッチブロス フィッシュアンドチップス(ケチャップ) コーンサラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 レンズ豆 シイラ	黒砂糖コッペパン 精麦 薄力粉 ジャガイモ 米白絞油	セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ キャベツ いんげん ホールコーン	756	38.6	行事食(十五夜) 	
30	木	○	麦ごはん 秋の味覚カレー ウインナーと野菜のソテー 洋梨缶詰・ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 ウインナー	精白米 精麦 米白絞油 さつまいも 薄力粉 三温糖 ぶどうゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ぶなしめじ しいたけ アップルソース キャベツ 洋なし缶詰	839	26.2	行事食(十五夜) 	
*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。							月平均	767	35.6	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

*八・九月份の給食費引落日は、九月三十日(木)です。残高確認をお願いします。

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。