

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	木	○	ツナカレードッグ (背割りコッペパン、ツナカレーペースト) NEW! ABCスープ グリーンサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 ベーコン ツナ	コッペパン マカロニ 米白絞油 三温糖 薄力粉	たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン パセリ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり 冷凍えだまめ	749	31.7	 <p>世界の料理(韓国)</p> <p>●5日:タッカルビ丼</p> <p>タッカルビは、鶏肉とキャベツ、玉ねぎなどの野菜をコチュジャンで甘辛く炒めた料理です。</p>  <p>【十五夜】</p> <p>●6日:「ずんだ白玉」</p> <p>9月10日は十五夜です。十五夜には、米の収穫に感謝して、米の粉で作った団子を供える風習があります。</p> <p>給食では「ずんだ白玉」を提供します。</p>  <p>【重陽の節句】</p> <p>●12日:「菊花入りお浸し」</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>地場産の食材を使った献立</p> <p>●9日:多摩湖梨ジャム</p> <p>東大和市など多摩湖周辺の地域で採れる梨を「多摩湖梨」といいます。この多摩湖梨を使ってジャムを作る予定です。お楽しみに♪</p>  <p>旬の食材を使った献立</p> <p>●2日:鰹のオーロラソース</p> <p>●7日:さつま芋ごはん</p> <p>●12日:秋刀魚の甘露煮</p> <p>●16日:秋野菜カレー</p> <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
2	金	○	わかめごはん なめこの味噌汁 鰹のオーロラソース いんげんの胡麻和え (胡麻ドレッシング)	炊きこみわかめ 牛乳 だし昆布 削り節かつお 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 戻りがつお	精白米 片栗粉 米白絞油 じゃがいも 三温糖 ごま	だいこん なめこ 根深ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ 冷凍いんげん	863	34.6	
5	月	○	タッカルビ丼 (ごはん、タッカルビ丼の具) NEW! ギョーザ (2) りんご缶・カクテルゼリー	牛乳 鶏もも肉 生揚げ ぎょうざ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 カクテルゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ たら りんご缶詰	860	36.6	
6	火	○	鶏南蛮うどん いかの磯辺揚げ (2) ずんだ白玉	鶏もも肉 だし昆布 削り節かつお さば節 油揚げ 牛乳 いか あおのり 青大豆ペースト 豆乳	米白絞油 片栗粉 冷凍うどん 薄力粉 冷凍白玉もち 上白糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ	876	46.7	
7	水	○	さつま芋ごはん かき玉汁 鯖の味噌だれかけ 小松菜ともやしのサラダ (和風ドレッシング)	牛乳 削り節かつお だし昆布 鶏もも肉 木綿豆腐 卵 さば 赤みそ	精白米 さつまいも ごま 片栗粉 三温糖	にんじん えのきたけ 根深ねぎ しょうが もやし こまつな	833	37.0	
8	木	○	ごはん ハヤシシチュー コーンサラダ (フレンチドレッシング) 冷凍みかん (生)	牛乳 豚もも肉	精白米 米白絞油 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマトピューレ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン みかん	805	30.4	
9	金	○	朝焼き食パン (多摩湖梨ジャム) かぼちゃの豆乳ポタージュ NEW! スパイシーチキン	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳	食パン 米白絞油 薄力粉 オリーブ油 グラニュー糖 ぐず粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ にんにく なし 洋なし缶詰 レモン果汁	798	42.2	
12	月	○	ゆかりごはん 呉汁 秋刀魚の甘露煮 菊花入りお浸し (しょうゆ)	牛乳 豚もも肉 削り節かつお だし昆布 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ さんま	精白米 米白絞油 じゃがいも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが もやし こまつな 菊のり	841	38.9	
13	火	○	ごはん 肉豆腐 芋もち キャベツのサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 豚もも肉 削り節かつお 木綿豆腐	精白米 米白絞油 こんにゃく 三温糖 芋もち 片栗粉	はくさい にんじん 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ 冷凍いんげん	905	36.1	
14	水	○	パインコッペパン ミネストローネ 豆乳入りマカロニグラタン キャベツとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 冷凍蒸し大豆 鶏もも肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ ウィンナー	パインパン マカロニ 米白絞油 薄力粉 バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶詰 マッシュルーム水煮 パセリ 冷凍ホールコーン キャベツ ピーマン	803	35.3	
15	木	○	中華丼 (ごはん、中華丼の具) 大根サラダ (中華ドレッシング) ぶどうゼリー	牛乳 豚かた肉 いか なると きわかめ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 ぶどうゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 干しいたけ はくさい チンゲンサイ だいこん	768	29.8	
16	金	○	麦ごはん 秋野菜カレー 海藻サラダ (たまねぎドレッシング) りんごシャーベット	牛乳 鶏もも肉 海藻ミックス シャーベット	精白米 精麦 米白絞油 さつまいも 薄力粉 三温糖	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 なす トマトピューレ もやし キャベツ	867	24.0	
20	火	○	ココア食パン 野菜とウィンナーのスープ ホキのマリネ ひよこ豆のサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン ウィンナー ホキ ひよこまめ	ココアパン 米白絞油 じゃがいも 片栗粉 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 レモン果汁 ピーマン キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	761	40.5	
21	水	○	キムたくごはん じゃが芋の味噌汁 赤魚の胡麻焼き えのきサラダ (柑橘ドレッシング)	豚もも肉 牛乳 削り節かつお だし昆布 油揚げ 赤みそ 白みそ 赤魚	精白米 強化米 米白絞油 ごま油 じゃがいも こんにゃく ごま 三温糖	にんにく きざみたくあん はくさい キムチ こねぎ たまねぎ にんじん 根深ねぎ しょうが もやし えのきたけ こまつな	766	40.0	
22	木	○	ガパオライス (ごはん、ガパオライスの具) 春雨スープ フルーツ入り豆乳杏仁豆腐	牛乳 豚もも肉 カットわかめ 豚ひき肉	精白米 米白絞油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 豆乳杏仁豆腐	にんじん たけのこ水煮缶詰 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン りんご缶詰 黄桃缶	791	31.1	
26	月	○	ミートソーススパゲティ 枝豆サラダ (フレンチドレッシング) パイン・甘夏缶	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	スパゲティ 米白絞油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ 冷凍むき枝豆 キャベツ パイン缶詰 甘夏缶	772	30.6	
27	火	○	きのこの混ぜ寿司 豆腐の味噌汁 ホッケの香味焼き りんご (生)	豚もも肉 焼竹輪 牛乳 だし昆布 削り節かつお 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ ほうけ	精白米 三温糖 米白絞油 ごま油	しょうが ぶなしめじ 干しいたけ にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく りんご	767	38.4	
28	水	○	ごはん つみれ汁 鶏の唐揚げ (2) 切干大根の胡麻みそ煮 NEW!	牛乳 削り節かつお だし昆布 油揚げ つみれ 鶏もも肉 さつま揚げ 白みそ	精白米 米白絞油 ごま油 片栗粉 こんにゃく 三温糖 ごま	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが にんにく 切干しいんげん 冷凍いんげん	816	37.5	
29	木	○	朝焼き食パン (ココアクリーム) ポークシチュー わかめサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 豚かた肉 冷凍蒸し大豆 カットわかめ 生クリーム 豆乳	食パン 米白絞油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 ぐず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ もやし キャベツ	792	36.0	
30	金	○	ごはん (ふりかけ) けんちん汁 鯛のフライ (2) (ソース) 巨峰 (生) (2)	牛乳 木綿豆腐 油揚げ だし昆布 まいわし	精白米 米白絞油 こんにゃく 薄力粉 パン粉	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ ぶどう	811	31.8	
★ラッキー人参「けんちん汁」★							月平均	812	35.5
*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。							学校給食摂取基準	830	27-42

*九月份の給食費引落日は、九月三十日(金)です。残高確認をお願いします。