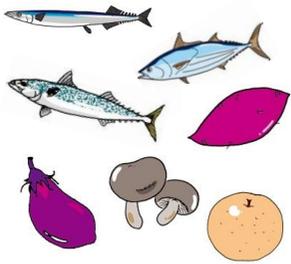




# 8・9 月 分 予 定 献 立 表



日	曜日	こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
		しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん				おもにからだのちようしを ととのえるもとになる しよくひん
31	月	カレーライス	○	スフ	じゃこだいこんサラダ (ノンオイルそドレッシング) なし	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぶたもも ぎゅうにゆう ちりめん	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご だい こん きゅうり みずな なし	20.2 635	なしのたべのこし は、しよつかんにも どしましょう。	8・9月の献立目標 「秋らしい献立」
1	火	かぼちゃしよくパン	ミ ル ク ヒ	スフ	キャロットコーンスープ さけのこうそうパンこやき れんこんとえだまめのサラダ (ソイドレッシング)	しよくパン こむぎこ バター あぶら パンこ オリブあぶら ドレッシ ング	ぎゅうにゆう クリーム さけ チーズ	かぼちゃ コーン にんじん たまねぎ パセリ にんにく れんこん キャベツ えだまめ	27.1 689		あき秋はおいしい食べ物がたくさん出回 る季節であり、また気温が下がると食 欲が増すことから、「食欲の秋」と言わ れています。給食でも、できるだけ旬 の味を取り入れますので、「食欲の 秋」を感じてもら えたら嬉しいです。
2	水	ちゅうかどん	○	スフ	いかのてっぼんやき なし	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたばら うずらたま ご ぎゅうにゆういか	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこはくさい ピーマン きくらげ なし	23.1 555	なしのたべのこし は、しよつかんにも どしましょう。	
3	木	せわりコッペパン	○	スフ	トマトとたまごのスープ ウインナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	コッペパン あぶら でん ぶん マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりむね たまご ウインナー	にんにく たまねぎ こま つな トマト ぶなしめじ キャベツ にんじん	22.6 570		
4	金	ごはん	○	は	さつまじる あつあげのそぼろあん もやしとにんじんのおひたし (わふうドレッシング)	こめ あぶら さつまいも さとう でんぶん しろごま ドレッシング	ぎゅうにゆう とりむね あかみそ しろみそ な まあげ ぶたもも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃ くもやし	26.2 604		《給食に登場する旬の食材》
7	月	かりかりうめごはん	○	は	わかたまじる とりにくのてりやき はくさいとあぶらあげのにびたし	こめ あぶら でんぶん さ とう	ぎゅうにゆう たまご わかめ なると とりも も あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん こまつ な	28.6 563		さんま、かつお、さば、きゅうり、なす、 生しいたけ、里芋、さつまいも、梨
8	火	ロールパン	○	スフ	うずらたまごのクリームに コーンサラダ (たまねぎドレッシング) なし	ロールパン あぶら じゃ がいも こむぎこ バター ドレッシング	ぎゅうにゆう えび うず らたまご クリーム	にんじん たまねぎ マツ シュルーム パセリ キャ ベツ コーン なし	23.5 630	なしのたべのこし は、しよつかんにも どしましょう。	
9	水	くりごはん	○	は	きのこじる さんまのてりやき きくいりはくさいとこまつなのおひたし (パックしょうゆ)(いとけずりぶし)	こめ くり あぶら くるごま	ぎゅうにゆう ちらしか まぼこ さんま かつお ぶし	えのきたけ ぶなしめじ ねぎ しょうが こまつな はくさい きく	24 552		
10	木	ほうれんそうしよくパン	○	スフ	やさいスープ カップコロッケ (パックソース) パイナップル缶(かん)	しよくパン あぶら じゃが いも バター パンこ	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたもも クリーム チーズ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん ぶな しめじ パイナップル	20.5 564	カップコロッケのカッ プはフライヤーに、た べのこしたななみは しよつかんにもどしま しょう。	このかすい ちようよう せつく 9日(水) 重陽の節句 「菊の節句」ともよばれ、昔はこの日 に菊をながめたり、菊を使って厄払い や長寿祈願を行いました。 また、栗ごはんを食べる習わしがあ ることから、「栗の節句」
11	金	ごはん	○	は	あきやさいのみそしる さわらのやくみだれがけ ひじきのごもくに	こめ あぶら でんぶん さ とう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう しろみそ あかみそ さわら だい ず ひじき さつまあげ	しいたけ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが れんこん	26.8 651		
14	月	ごはん	○	は	キャベツのみそしる ぎんざけのしおやき だいこんとりにくのバターしょうゆに	こめ あぶら さとう バ ター	ぎゅうにゆう あかみそ しろみそ ぎんざけ と りもも	キャベツ たまねぎ なす しょうが だいこん にんじ ん グリンピース	27.2 563		ともよばれて います。 

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよつ ぎぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん			
15	火	ソフトフランスパン (ソフトチーズ)	○	スフ	はくさいとウインナーのスープに タンドリーチキン シーザーサラダ (シーザードレッシング)	ソフトフランスパン あぶ ら クルトンドレッシング	ぎゅうにゆう ウィ ナー とりもも ヨーグ ルト ソフトチーズ	にんにくたまねぎ はくさ い にんじん ぶなしめじ キャベツ コーン	28.1 562	16日(水) 滋賀県の郷土料理 打ち豆汁とは、大豆を石臼の上でつ ぶし、乾燥させた「打ち豆」の入った味 噌汁です。
16	水	ごはん	○	は	うちまめじる とりくのすきやき なつみかん缶(かん)	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう うちまめ あかみそ しろみそ と りもも どうふ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ はくさい しい たけ しゆんぎく なつみ かん	23.4 578	滋賀県の琵琶湖周辺では、すき焼き のことを、煮込むときの音からとって
17	木	ミルクパン	○	スフ	ABCミネストローネ カップオムレツ はくとう缶(かん)	ミルクパン あぶら マカ ロニ パター	ぎゅうにゆう ベー コン たまご ぶたもも ク リーム	にんにく かぶ にんじん たまねぎ キャベツ セロ リー パセリ トマト マツ シュルーム もも	24.9 590	「じゅんじゅん」とよびます。また、すき 焼きといえば関東地方では牛肉をイ メージしますが、滋賀県では鶏肉を使 します。
18	金	せきはん	○	は	すましじる ぶりのさんしょうやき にしめ	こめ もちこめ くるごま でんぷん あぶら さとい も さとう	ささげ ぎゅうにゆう と うふ なたまご ぶり とりも も さつまあげ	こまつな しょうが ごぼう こんにやく れんこん に んじん ほししいたけ	28.3 621	うごとも 一般的です。
24	木	いためやきそば	○	は	あげじゃが だいこんとこんにやくのサラダ (パンパンジードレッシング) ぶどうゼリー	ちゅうかめん あぶら じゃがいも しろごまド レッシング	ぶたばら あおのり ぎゅうにゆう	しょうが にんにくたまねぎ にんじん キャベツ もやし た けのこ ほししいたけ だいこ ん こんにやく ぶどうゼ リー	16.6 563	パンはつきません。 デザートにはスプ ーンがつかます。
25	金	こもりなめし	○	は	つきみじる さんまのおやき さといもとだいこんのふくめに	こめ あぶら しろごま も ち さといも さとう	ぎゅうにゆう ちらしか まぼこ わかめ さんま	こまつな ねぎ にんじん だいこん	23.4 608	なめしはすくなめ です。
28	月	ごはん	○	は	ほうれんそうとえのきのすましじる かつおのくろずソースがけ じゃこきんぴら	こめ あぶら こめこでん ぷん さとう	ぎゅうにゆう とうふ あ られはんぺん かつお ちりめん	ほうれんそう えのきたけ しょうが ごぼう にんじん こんにやく	31.3 601	煮汁でつけた天然の いろ 色です。
29	火	くろざとうむしパン	○	は	えびてんうどん (しょうゆうどん・えびのてんぶら) はくさいとくわかめのおひたし (ノンオイルかんきつドレッシング)	むしパン うどん あぶら こむぎこめこ	ぎゅうにゆう あぶらあ げ かまぼこ えびく わかめ	ねぎ ほうれんそう はくさ い もやし	26.5 578	この頃の月は、1年で最も美しい月 だと言われています。月見団子やす すきをお供えし、月を眺めます。また、 里芋などの芋類の収穫をお祝いする 行事でもあり、
30	水	ごはん	○	は	こんさいのぐだくさんみそじる さばのこうみやき うのはないため	こめ あぶら さといも さ とう	ぎゅうにゆう しろみそ さば おから とりむね あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼ う ぶなしめじ ねぎ こんに やく しょうが	27.9 608	「芋名月」ともよば れます。
※しよつぎの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※27年度8月分の引き落としは、9月1日(火)、9月分の引き落としは、10月1日(木)です。 納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 595 キロカロリー	たんぱくしつ 25.5 グラム		



**元気**に2学期のスタートを！

いよいよ2学期が始まります。夏休みの思い出はできましたか。  
この時期は夏の疲れが出てやすい時期でもあります。  
しっかり寝て、バランス良く栄養をとり、元気に2学期をスタートさせましょう。

**秋の味覚** さんまを食べよう！

さんまは、形が刀を思わせることから、「秋刀魚」と書きます。  
青魚の油には、DHA、EPAという物質が含まれていて、  
脳のはたらきを良くする効果があるといわれています。

**お知らせ**

福生市のホームページにアクセス  
して「福生市教育委員会—学校給食」  
を開くと、「簡単レシピ」等学校給食の  
さまざまな情報をご覧いただけます。