

8・9月分予定献立表

		こ ン だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ン だ て について
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
30	木	なつやさいの カレーライス (ごはん)			(カレー) わかめときゅうりのすのもの フルーツあんにとろろ	ぶたにく だいずいんりょう わかめ とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ひよこまめ さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん なす トマト きゅうり あかピーマン さやいんげん キャベツ かんでん りんご もも ようなし レモン	19.4 651	8.9月の献立目標 「秋らしい献立」
31	金	なめし			じゃがいもとキャベツのみそじる さばのおろしだれがけ こまつなともやしののりあえ	だいずいんりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	あおな キャベツ だいこん こまつな もやし えのきたけ	24.6 656	9月1日は防災の日です 非常食の準備は できていますか？ 確認しましょう！ 7日 重陽の節句 この日は「重陽の節句」です。3月3日 の「桃の節句」や5月5日の「端午 午の節句」のように、五節句の一 つです。この日には菊の花を浮か べたお酒(菊酒)を飲み、長寿 を祝います。給食ではすまし汁に 菊の形をしたかまぼこを使いま す。見つけてみてくださいね！ 14日 敬老の日 17日は「敬老の日」です。長年、 社会のために頑張ってきた お年寄りを敬い、長寿を祝いま す。給食では日本のお祝い事には 欠かせないお赤飯を炊きま す。
3	月	チキンライス			やさいとウインナーのスープ ツナサラダ あおりんごゼリー	とりにく だいずいんりょう ベーコン ウインナー まぐろフレーク	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ ピーマン コーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり あおりんごゼリー	21.8 661	
4	火	ごはん			あつあげのそぼろに ごまあえ きよほう(2つぶ)	だいずいんりょう とりにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ もやし ほうれんそう ぶどう	31.1 666	
5	水	こめこめブル かぼちゃパン			じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ ハニーマスタードチキン キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめこめブルかぼちゃパン あぶら じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり	21.8 528	
6	木	ちゅうかどん (ごはん)			(ちゅうかどんのぐ) きゅうりのちゅうかづけ かいじ(2つぶ)	ぶたにくいか だいずいんりょう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ きゅうり ぶどう	25.7 567	
7	金	ごはん			すましじる かつおのアーモンドがらめ こまつなともやしのサラダ	だいずいんりょう とうふ わかめ かまぼこ かつお	こめ あぶら でんぷん さとう アーモンド	にんじん みつばしょうが こまつな もやし たまねぎ	26.2 640	
10	月	ごはん			トマトととりにくのスープ あじのなつやさいなんばんづけ キャベツとわかめのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく あじ わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ トマト ピーマン あかピーマン きピーマン しそ みょうが しょうが キャベツ にんじん きゅうり	25.1 651	
11	火	きつねごはん			じゃがいものごまみそに キャベツとしめじのおひたし きよほう(2つぶ)	あぶらあげ だいずいんりょう とりにく あかみそ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	25.3 681	
12	水	シーフードクリーム スパゲティ (スパゲティ)			(クリームソース) かいそうサラダ ロザリオビアンコ(2つぶ)	ベーコン とりにく とうにゅういか だいずいんりょう かいそうミックス	こめこめん オリーブあぶら でんぷん ドレッシング	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん キャベツ きゅうり ぶどう	20.9 529	
13	木	ごはん			たんたんふうスープ とりにくのちゅうかソースがけ こんにゃくサラダ	だいずいんりょう ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	25.9 593	
14	金	せきはん			けんちんじる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいりに	ささげ だいずいんりょう とうふ さわら しろみそ あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ぶなしめじ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん	25.3 625	

**10日(月)「鈴の
夏野菜南蛮漬け」**
ピーマンとみょうが、
しそを使った、さわ
やかな香りの南蛮
漬けです。

こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくつ (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん				おもにエネルギーのもと になるしょくひん
18	火	ごはん			とうふのちゅうかに はるさめいちゅうかやさいのため ミックスフルーツ	だいずいんりょう ぶたにく とうふ いか とりにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイにんにく もやし にら りんご もも ようなし	28.6 638	21日 十五夜 24日は「十五夜」です。ススキやお団子をお供えて豊作を祈ります。また、9月ごろに収穫される芋をお供えることから「芋名月」とも呼ばれます。給食ではお月様のように真ん丸な白玉団子を浮かべた「月見汁」と「里芋のごま味噌煮」を出します。
19	水	こめこスライスパン (いちごジャム)			かぼちゃのクリームに じゃこだいこんサラダ きよほう(2つ)	だいずいんりょう とりにく とうにゅう ちりめんじゃこ きわかめ	こめこパン いちごジャム あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ かぼちゃ パセリ だいこん きゅうり ぶどう	20.5 557	
20	木	ごはん			ちゅうかふうスープ すぶたふう ミニトマト(2こ)	だいずいんりょう ぶたにく やきぶた とりにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ チンゲンサイ ミニトマト	25.7 600	
21	金	ごはん			つきみじる さばのおやき さといものごまみそに	だいずいんりょう あぶらあげ ちらしかまぼこ さば とりにく あかみそ	こめ あぶら しらたまもち さといも さとう ごま	だいこん にんじん ねぎ こまつな しょうが こんにゃく	26.1 625	
25	火	ごはん			じゃがいもとたまねぎのみそしる さんまのかばやき キャベツともやしのおひたし	だいずいんりょう わかめ しろみそ あかみそ さんま かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし	22.2 700	
26	水	こめこメープル かぼちゃパン			やさいスープ さけのさざれやき フルーツあんにとどうふ	だいずいんりょう ベーコン さけ とうにゅう	こめこメープルかぼちゃパン じゃがいも こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ さとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ かんてん りんご もも ようなし レモン	21.8 536	
27	木	きのこごはん			だんごじる やきししゃも(2ほん) からしあえ	とりにく だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ からふとししゃも	こめ あぶら さといも しらたまもち さとう	えのきたけ ぶなしめじ ほしいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	24.1 589	
28	金	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) アーモンドサラダ ごくわせみかん	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら アーモンド さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	21.6 662	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(金)、9月分は10月1日(月)です。納め忘れないようお願いいたします。				型抜きにんじんが どこかに隠れているかも？ 探してみてくださいね！		ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 619 キロカロリー	たんぱくつ 24.2 グラム	26日(水) 「鮭のさざれ焼き」 国歌に登場するさざれ石に似せた料理です。マヨネーズをつけてからパン粉をまぶして焼きます。	

生活リズムをととのえよう！



8, 9月の旬の食材(給食に使用しているもの)

ピーマン・かぼちゃ・里芋・ぶどう

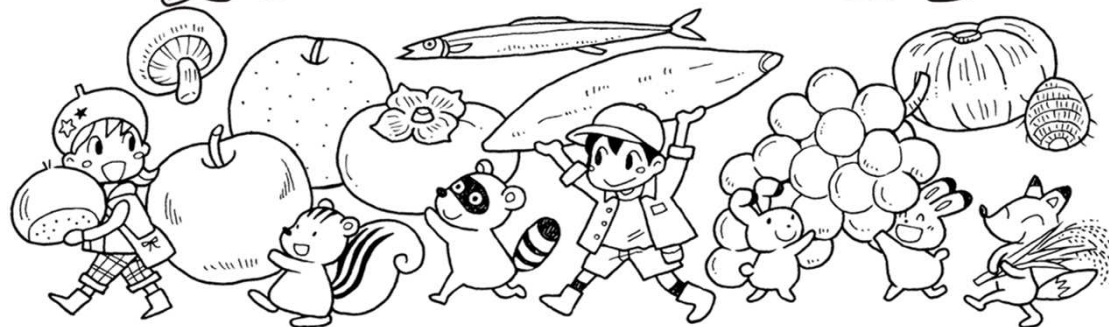


今月の地場産物(天候等により変更になる場合があります)

じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ



実りの秋に感謝しよう



8・9月分予定献立表

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
30	木	夏野菜の カレーライス (ご飯)			(カレー) わかめときゅうりの酢の物 フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく だいちいんりょう わかめ とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ひよこまめ さとう	にんにくしょうがたまねぎ にんじん なす トマト きゅうり あかピーマン さやいんげん キャベツ かんでん りんご もも ようなしレモン	23 823		8,9月の献立目標 「秋らしい献立」
31	金	菜飯			じゃがいもとキャベツの味噌汁 鯖のおろしだれがけ 小松菜ともやし のり 和え	だいちいんりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	あおな キャベツ だいこん こまつな もやし えのきたけ	32 853		9月1日は防災の日です 非常食の準備は できていますか？ 確認しましょう！
3	月	チキンライス			野菜とウインナーのスープ ツナサラダ 青りんごゼリー	とりにく だいちいんりょう ベーコン ウインナー まぐろフレーク	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ ピーマン コーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり あおりんごゼリー	26.2 817		
4	火	ご飯			厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 巨峰(2粒)	だいちいんりょう とりにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ もやし ほうれんそう ぶどう	38.6 837		
5	水	米粉メープル かぼちゃパン			じゃが芋とコーンの豆乳スープ ハニーマスタードチキン キャベツときゅうりのサラダ	だいちいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり	28.2 720		
6	木	中華丼 (ご飯)			(中華丼の具) きゅうりの中華漬け 甲斐路(2粒)	ぶたにくいか だいちいんりょう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ きゅうり ぶどう	31.3 716		
7	金	ご飯			すまし汁 鰹のアーモンドがらめ 小松菜ともやしのサラダ	だいちいんりょう とうふ わかめ かまぼこ かつお	こめ あぶら でんぷん さとう アーモンド	にんじん みつばしょうが こまつな もやし たまねぎ	34.7 828	10日(月)「緑の 夏野菜南蛮漬け」 ピーマンとみょうが、 しそを使った、さわ やかな香りの南蛮 漬けです。	
10	月	ご飯			トマトと鶏肉のスープ 鱈の夏野菜南蛮漬け キャベツとわかめのサラダ	だいちいんりょう ベーコン とりにく あじ わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ トマト ピーマン あかピーマン きピーマン しそ みょうが しょうが キャベツ にんじん きゅうり	32.6 842		
11	火	きつねご飯			じゃが芋のごまみそ煮 キャベツとしめじのお浸し 巨峰(2粒)	あぶらあげ だいちいんりょう とりにく あかみそ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	30.6 848		
12	水	シーフードクリーム スパゲティ (スパゲティ)			(クリームソース) 海藻サラダ ロザリオピアンコ(2粒)	ベーコン とりにく とうにゅう いか だいちいんりょう かいそうミックス	こめこめん オリーブあぶら でんぷん ドレッシング	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん キャベツ きゅうり ぶどう	24.9 628		
13	木	ご飯			担々風スープ 鶏肉の中華ソースがけ こんにゃくサラダ	だいちいんりょう ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	33.7 769		
14	金	赤飯			けんちん汁 鯖の西京焼き 切り干し大根の炒り煮	ささげ だいちいんりょう とうふ さわら しろみそ あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ぶなしめじ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん	32.3 777		14日 敬老の日 17日は「敬老の日」です。長年、 社会のために頑張ってこられた お年寄りを敬い、長寿を祝いま す。給食では日本のお祝い事 には欠かせないお赤飯を炊きま す。

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について	
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品				主に体の調子を整える ものになる食品
18	火	ご飯			豆腐の中華煮 春雨入り中華野菜炒め ミックスフルーツ	だいずいんりょう ぶたにくとうふいか とりにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく もやし りんご もも ようなし	35 812	21日 十五夜 24日は「十五夜」です。ススキや お団子をお供えて豊作を祈り ます。また、9月ごろに収穫され る芋をお供えることから「芋名 月」とも呼ばれます。給食ではお 月様のように真ん丸な 白玉団子を浮かべた 「月見汁」と「里芋の ごま味噌煮」を 出します。 	
19	水	米粉スライスパン (いちごジャム)			かぼちゃのクリーム煮 じゃこ大根サラダ 巨峰(2粒)	だいずいんりょう とうにゅう ちりめんじゃこ くきわかめ	こめこパン いちごジャム あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ かぼちゃ パセリ だいこん きゅうり ぶどう	25 728		
20	木	ご飯			中華風スープ 酢豚風 ミニトマト(2個)	だいずいんりょう ぶたにく やきぶた とりにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ チンゲンサイ ミニトマト	31.3 766		
21	金	ご飯			月見汁 さばの塩焼き 里芋のごま味噌煮	だいずいんりょう あぶらあげ ちらしかまぼこ さば とりにく あかみそ	こめ あぶら しらたまもち さとも さとう ごま	だいこん にんじん ねぎ こまつな しょうが ごんにやく	33.9 804		
25	火	ご飯			じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 さんまの蒲焼き キャベツともやしのおひたし	だいずいんりょう わかめ しろみそ あかみそ さんま かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし	27 889		
26	水	米粉メープル かぼちゃパン			野菜スープ 鮭のさざれ焼き フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう ベーコン さけ とうにゅう	こめメープルかぼちゃパン じゃがいも こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ こめパンこさとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ かんてん りんご もも ようなし レモン	26.3 713		
27	木	きのこご飯			だんご汁 焼きししゃも(2本) からし和え	とりにく だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ からふとししゃも	こめ あぶら さとも しらたまもち さとう	えのきたけ ぶなしめじ ほししいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	27.6 721		
28	金	ハヤシライス (ご飯)			(ハヤシソース) アーモンドサラダ 極早生みかん	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら アーモンド さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	26.1 831		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(金)、9月分は10月1日(月)です。納め忘れないようお願いします。					♡ 型抜きにんじんが ☆ どこかに隠れているかも? 探してみてくださいね!	福生市の 平均栄養価	エネルギー 787 キロカロリー	たんぱく質 29.9 グラム	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>26日(水) 「鮭のさざれ焼き」 国歌に登場するさざれ 石に似せた料理です。 マヨネーズをつけて からパン粉をまぶして 焼きます。</p> </div>		全国各地に似た料理はありますが、大分県ではたくさんの旬の食材を加えて、味噌味に仕上げるのが特徴です。だんごは小麦粉を耳たぶくらいの固さにこねて、よくのばしながら入れるそうです。給食では白玉団子を使います。

生活リズムをととのえよう!



8, 9月の旬の食材(給食に使用しているもの)

ピーマン・かぼちゃ・里芋・ぶどう



今月の地場産物(天候等により変更になる場合があります)

じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ



実りの秋に感謝しよう

