

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 ヨーグルト	ぶたにくぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	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 あかピーマン さやいんげん きゅうり キャベツ	25.3 837	ヨーグルトの食べ残しとカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	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(刻みのり) (和風ドレッシング)	ぎゅうにゅう 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 ドレッシング	あおな キャベツ だいこん こまつな もやし えのきたけ	32.8 856		
3	月	チキンライス			野菜と卵のスープ ツナサラダ(たまねぎドレッシング) 青りんごゼリー	とりにくぎゅうにゅう ベーコン たまご まぐろフレーク	こめ バター あぶら じゃがいも でんぷん 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	26.6 816	ゼリーの食べ残しとカップ・スプーンは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	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！
4	火	ご飯			厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 ごま和え 巨峰(2粒)	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うずらたまご	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	40.2 901	ぶどうの種や皮等が、お皿に残らないように気を付けてください。	
5	水	黒砂糖食パン	コーヒー ミルク		じゃが芋とコーンのミルクスープ ハニーマスタードチキン キャベツときゅうりのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	くろさとらパン 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	33.1 764	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。コーヒーミルクの飲み残しは大食缶に、容器は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	7日 重陽の節句 9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！
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 うずらたまご ぎゅうにゅう	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	30.8 760	ぶどうの種や皮等が、お皿に残らないように気を付けてください。	
7	金	ご飯			すまし汁 鯉のアーモンドがらめ 小松菜ともやしのサラダ	ぎゅうにゅう 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	35.1 849	10日(月)「鯉の 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			トマトと卵のスープ 鯉の夏野菜南蛮漬け キャベツとわかめのサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン たまご あじ わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう ドレッシング	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	31.7 871		
11	火	きつねご飯			じゃが芋のごま味噌煮 キャベツとめじろのお浸し (糸削り節) 巨峰(2粒)	あぶらあげ ぎゅうにゅう 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	31.8 873	ぶどうの種や皮等が、お皿に残らないように気を付けてください。	
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 (たまねぎドレッシング) ロザリオピアンコ(2粒)	ベーコン ぎゅうにゅう えび いか なまクリーム かいそうミックス	スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ バタードレッシング	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	31.4 816	ぶどうの種や皮等が、お皿に残らないように気を付けてください。	
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	ぎゅうにゅう 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	34 783		
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 ぎゅうにゅう 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	33.2 812		 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。

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	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			
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	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご 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 なら みかん パイナップル もも	35.6 855	21日 十五夜 24日は「十五夜」です。スキヤ お団子をお供えして豊作を祈り ます。また、9月ごろに収穫され る芋をお供えすることから「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	食パン (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)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ちりめんじゃこ くきわかめ	しょくパン いちごジャム あぶら じゃがいも こむぎこ パター 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	31.3 792	
20	木	ご飯			中華風卵スープ 酢豚風 ミニトマト(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご	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 チンゲンサイ ねぎ ミニトマト	30.7 792	月様のよう
21	金	ご飯			月見汁 さばの塩焼き 里芋のごま味噌煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ 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	34.4 821	
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 (糸削り節)	ぎゅうにゅう 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	27.2 894	🐰🍵🐰🍵🐰🍵
26	水	セサミ食パン			野菜スープ 鮭のさざれ焼き フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン さけ ヨーグルト	セサミパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ パンこ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ みかん もも パイナップル	34.3 752	
27	木	きのご飯			だんご汁 焼きししゃも(2本) からし和え	とりにく ぎゅうにゅう 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 すいとん 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	29.7 771	
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 ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ 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	27.1 865	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。
※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 の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！	福生市の 平均栄養価	エネルギー 825 キロカロリー	たんぱく質 31.9 グラム		

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

