

| 日                         | 曜 | 牛乳 | 献立名                                                                                                                                     | 主 な 材 料 と そ の 働 き                                    |                                                                         |                                                    | エネルギー<br>(kcal) | たんばく質<br>(g) | 献立メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|---------------------------|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                           |   |    |                                                                                                                                         | おもに体をつくるものになる                                        | おもに体の調子を整える                                                             | おもにエネルギーのもとになる                                     |                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 8/28                      | 金 | ブ  | 夏野菜のカレーライス<br>キャベツとにんじんのサラダ<br>冷凍みかん★                                                                                                   | ぶたにく、ぶたレバー、だいず<br>レンズまめ<br>のむヨーグルト(プレーン)             | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>りんご、トマト、なす、かぼちゃ<br>にんじん、キャベツ、コーン<br>きゅうり、みかん          | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも<br>こむぎ、さとう                         | 768             | 24.6         | <b>1日(火)【防災の日】</b><br>約100年前の9月1日は、関東大震災が起きた日です。給食では、センターで災害時用に備蓄している食材を使ったみそ汁を提供します。7月末には、熊本で大きな地震が起きました。この機会に、災害への備えを見直してみませんか？<br>                                                                                                              |  |
| 8/31                      | 月 | ○  | ご飯<br>ワンタンスープ<br>豚キムチ炒め<br>フルーツヨーグルト                                                                                                    | ぎゅうにゅう、とりにく、だいず<br>ぶたにく、みそ、ヨーグルト                     | しょうが、にんじん、たけのこ<br>チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく<br>たまねぎ、もやし、はくさいキムチ<br>にら、パインアップル、もも | こめ、あぶら、ワンタンのかわ<br>ごまあぶら、でんぷん、さとう                   | 767             | 35.2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 1                         | 火 | ○  | ご飯<br><b>わかめのみそ汁</b><br>めばるの甘辛あんかけ<br>肉じゃが                                                                                              | ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ<br>あぶらあげ、みそ<br>めばる、ぶたにく               | だいこん、ながねぎ、しょうが<br>たまねぎ、にんじん、しらたき<br>さやいんげん、ほうれんそう                       | こめ、あぶら、でんぷん、さとう<br>じゃがいも                           | 749             | 33.2         | <b>8日(火)【重陽の節句】</b><br>菊の香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。また、収穫の時期でもあるため、栗ご飯を食べる風習もあります。給食では、栗ご飯、菊の花を使ったおひたし、菊の形の人参を入れた豚汁を提供します。<br>                                                                                                                        |  |
| 2                         | 水 | ○  | ツナれんこんおろしスパゲッティ<br>(刻みのり)<br>ポテトサラダ<br>ミニトマト(2個)                                                                                        | まぐろフレーク、のり<br>ぎゅうにゅう                                 | だいこん、れんこん、にんじん<br>きゅうり、ミニトマト                                            | スパゲッティ、あぶら、さとう<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ              | 749             | 28.7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 3                         | 木 | ○  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>春雨の中華サラダ<br>りんごゼリー★                                                                                                       | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ぶたレバー、だいず、みそ、とうふ                      | しょうが、にんにく、ながねぎ<br>たけのこ、ほししいたけ<br>きくらげ、にんじん、きゅうり                         | こめ、あぶら、さとう、でんぷん<br>ごまあぶら、はるさめ<br>りんごゼリー            | 786             | 31.9         | <b>18日(金)【食育の日(19日)】</b><br><b>～愛知県の料理～</b><br>愛知県の岡崎市で生まれた「八丁みそ」を使ってみそカツを作ります。八丁みそは色が濃く、独特のコクと渋み、ほのかな酸味があるのが特徴です。また、愛知県の名物である平打ちのきしめんを汁物に入れます。<br>                                                                                              |  |
| 4                         | 金 | ○  | ご飯<br>沢煮椀<br>かつおとじゃが芋の揚げがらめ<br>ごぼうサラダ                                                                                                   | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>あぶらあげ、かつお                             | だいこん、にんじん、えのきたけ<br>こまつな、しょうが、ごぼう<br>きゅうり                                | こめ、あぶら、でんぷん<br>じゃがいも、さとう、ごま<br>ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ | 763             | 30.5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 7                         | 月 | ○  | チキンライス<br>野菜スープ<br>カップオムレツ★<br>フルーツ白玉                                                                                                   | とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン<br>たまご、なまクリーム                       | たまねぎ、ピーマン、にんじん<br>えのきたけ、キャベツ、パセリ<br>パインアップル、もも                          | こめ、バター、じゃがいも<br>しらたまもち、さとう                         | 807             | 29.4         | <b>24日(木)【敬老の日(21日)】</b><br>「まごわやさしい」とは、栄養のバランスを整えるために食事に取り入れたい食材の頭文字をとって、覚えやすく表した言葉です。この日は、その食材の「豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも」を使った料理を提供します。<br>                                                                                                        |  |
| 8<br>◆                    | 火 | ○  | <b>栗ご飯</b><br>豚汁<br>さばの山椒焼き<br><b>菊入り白菜のおひたし</b><br> | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>あぶらあげ、とうふ、みそ、さば                       | しょうが、ごぼう、こんにゃく<br>にんじん、だいこん、ながねぎ、きく<br>はくさい、こまつな                        | こめ、くり、あぶら、ごま<br>じゃがいも、さとう                          | 769             | 31.7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 9                         | 水 | ヨ  | はちみつ食パン<br>小松菜のクリームスープ<br>タンドリーチキン<br>カラフルサラダ                                                                                           | のむヨーグルト、ウインナー<br>スキムミルク、ぎゅうにゅう<br>とりにく、ヨーグルト         | たまねぎ、にんじん、こまつな<br>にんにく、だいこん、きゅうり<br>コーン                                 | はちみつパン、あぶら、じゃがいも<br>こむぎ、バター、さとう                    | 788             | 33.3         | <b>25日(金)【十五夜】</b><br><b>【地場野菜の日】</b><br>十五夜は月が一年で一番きれいに見える日です。団子やすずき、里芋を供えて秋の実りに感謝します。給食では汁物に里芋と月の形のかまぼこを入れ、デザートにお月見ゼリーを提供します。また、地場産の長ねぎや小松菜使用する予定です。<br>  |  |
| 10                        | 木 | ○  | ご飯<br>けんちん汁<br>さんが焼き<br>ひじきとツナの和え物                                                                                                      | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ<br>あじ、ぶたにく、たまご、みそ、のり<br>ひじき、まぐろフレーク | ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ<br>にんじん、だいこん、ながねぎ<br>しょうが、たまねぎ、はくさい<br>こまつな            | こめ、あぶら、ごまあぶら<br>じゃがいも、パンこ、でんぷん<br>ごま、さとう           | 747             | 32.0         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 11                        | 金 | ○  | ハヤシライス<br>こんにゃくサラダ<br>ぶどう(2粒)★                                                                                                          | ぶたにく、ぶたレバー、だいず<br>レンズまめ、ぎゅうにゅう                       | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>ぶなしめじ、トマト、こんにゃく<br>キャベツ、きゅうり、ぶどう                      | こめ、むぎ、あぶら、さとう<br>こむぎ、バター、オリーブあぶら                   | 796             | 28.8         | <b>28日(月)</b><br>きくのはなかたちのにんじんをさがしてみよう！                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 14                        | 月 | ○  | ご飯<br>鶏ごぼう汁<br>さわらのさざれ焼き<br>じゃが芋のうま煮<br>なしゼリー★                                                                                          | ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ<br>あぶらあげ、さわら、ぶたにく<br>だいず、さつまあげ       | しょうが、ごぼう、にんじん<br>えのきたけ、こまつな、パセリ<br>たまねぎ、えだまめ                            | こめ、あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ、パンこ<br>じゃがいも、さとう、なしゼリー        | 821             | 39.8         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 15                        | 火 | ○  | ご飯<br>かきたま汁<br>豚肉と糸こんのごまみそ炒め<br>小松菜とえのきののり和え<br>(刻みのり)                                                                                  | ぎゅうにゅう、とうふ、たまご<br>ぶたにく、みそ、のり                         | にんじん、たまねぎ、こんにゃく<br>えのきたけ、キャベツ、こまつな                                      | こめ、あぶら、でんぷん、さとう<br>ごま                              | 749             | 35.6         | <b>29日(火)</b><br>きくのはなかたちのにんじんをさがしてみよう！                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 16                        | 水 | ○  | マーブル食パン<br>コーンポタージュ<br>いかのプロバンス風<br>キャベツと海藻のサラダ                                                                                         | ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ<br>スキムミルク、なまクリーム<br>いか、チーズ、かいそうミックス  | たまねぎ、コーン、にんにく<br>トマト、にんじん、キャベツ<br>きゅうり                                  | マーブルパン(ココア)、あぶら<br>バター、こむぎ、オリーブあぶら<br>さとう          | 864             | 37.3         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 17                        | 木 | ○  | ご飯<br>厚揚げとうずら卵のそぼろ煮<br>じゃこサラダ<br>冷凍みかん★                                                                                                 | ぎゅうにゅう、とりにく<br>うずらたまご、なまあげ<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ、あぶらあげ   | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>しいたけ、えだまめ、キャベツ<br>みかん、ほうれんそう                          | こめ、あぶら、さとう、でんぷん<br>ごまあぶら                           | 829             | 40.2         | <b>30日(水)</b><br>きくのはなかたちのにんじんをさがしてみよう！                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 18<br>◆                   | 金 | ○  | ご飯<br><b>きしめん汁(愛知県の料理)</b><br><b>みそカツ(愛知県の料理)</b><br>きゅうりともやしの塩昆布和え                                                                     | ぎゅうにゅう、とりにく<br>さつまあげ、あぶらあげ、ぶたにく<br>みそ、しおこんぶ          | にんじん、ごぼう、ながねぎ<br>もやし、きゅうり                                               | こめ、あぶら、きしめん、こむぎ<br>パンこ、さとう、ごまあぶら                   | 783             | 29.4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 24                        | 木 | ○  | ご飯<br><b>打ち豆汁</b><br><b>さけのねぎソースかけ</b><br><b>ごま和え</b>                                                                                   | ぎゅうにゅう、とりにく<br>あぶらあげ、だいず、みそ、わかめ<br>さけ                | にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ<br>ながねぎ、もやし、こまつな                                        | こめ、あぶら、さつまいも、さとう<br>でんぷん、ごま                        | 779             | 34.8         | <b>9月9日</b><br>きくのはなかたちのにんじんをさがしてみよう！                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 25                        | 金 | ○  | ご飯<br><b>すまし汁</b><br>鶏肉のから揚げ<br>大根と豚肉の炒め煮<br><b>お月見ゼリー★</b>                                                                             | ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ<br>とりにく、ぶたにく                         | にんじん、えのきたけ、ながねぎ<br>こまつな、しょうが、だいこん<br>こんにゃく                              | こめ、あぶら、さといも、でんぷん<br>さとう、おつきみゼリー                    | 749             | 36.0         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 28                        | 月 | ○  | ごぼう入り豚丼<br>切り干し大根のサラダ<br>ヨーグルト★                                                                                                         | ぶたにく、ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                                 | しょうが、たまねぎ、ごぼう<br>ほししいたけ、しらたき、こまつな<br>きりぼしだいこん、にんじん<br>きゅうり              | こめ、むぎ、あぶら、さとう                                      | 755             | 30.9         | <b>9月11日</b><br>きくのはなかたちのにんじんをさがしてみよう！                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 29                        | 火 | ○  | ご飯<br>中華風もずくスープ<br>さめのヤンニョム風<br>チンゲンサイとハムのサラダ                                                                                           | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ<br>たまご、もずく、もうかざめ、ハム                  | たけのこ、にんじん、ながねぎ<br>しょうが、にんにく、もやし<br>チンゲンサイ、たまねぎ                          | こめ、あぶら、でんぷん<br>ごまあぶら、さとう、ごま                        | 760             | 35.1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 30                        | 水 | コ  | ごまみそつけ麺<br>コーンポテト<br>きゅうりの中華漬け                                                                                                          | ぶたにく、だいず、みそ<br>コーヒーミルク、ウインナー                         | にんにく、しょうが、にんじん<br>もやし、ながねぎ、チンゲンサイ<br>コーン、パセリ、きゅうり                       | むしちゅうかめん、あぶら、ごま<br>とうにゅうクリームゆ<br>じゃがいも、さとう、ごまあぶら   | 811             | 30.9         |                                                                        |  |
| 給食回数                      |   |    |                                                                                                                                         | 21                                                   | 回                                                                       |                                                    |                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| ※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 |   |    |                                                                                                                                         |                                                      | 基準栄養量                                                                   | 830                                                | 34.2            |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎牛乳欄の「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「ヨ」は飲むヨーグルト(180ml)、「コ」はコーヒーミルクです。

《問合せ先》  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351