

ひ に ち	よ う び	こんだて	ぎ ゆう うに ゆう	ざいりょう たいない 材料と体内ではたらき			エネ ルギ- (kcal)
				きいろ	あか	みどり	
				たんすいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質	しじつ むきしじつ たんぱく質・無機質（ミネラル）	ビタミン	
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
2	水	やきとり丼	○	米、粒麦、三温糖、油、ざらめ	とり肉、きざみのり	しょうが、にんにく、にんじん	564 24.4
		小松菜のおひたし		水あめ、でんぶん	かつお節	キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな	
		じゃがいものみそ汁		さとう	油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	
		冷凍みかん				たまねぎ みかん	
3	木	ツナポテトドッグ	○	コッペパン、サラダ油、じゃがいも	白いんげん豆、ツナ、ピザチーズ	たまねぎ	564 25.1
		キャベツとりんごのサラダ		エッグフリーマヨネーズ	ハム	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
		豆まめチャウダー		サラダ油、さとう	ベーコン、大豆、ひよこ豆	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	
				サラダ油、米粉	豆乳、牛乳、粉チーズ		
4	金	ごはん	○	米、粒麦			573 28.2
		あじフライ		小麦粉、パン粉、油	あじ		
		小松菜のごまドレサラダ		白すりごま、三温糖、ねりごま		こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	
		豆腐とわかめみそ汁			木綿豆腐、大豆、わかめ	たまねぎ はくさい、みずな	
7	月	ローリングストックきゅうしょく	○				556 25.5
		わかめごはん		米、粒麦、白ごま	たきこみわかめ、しらすぼし		
		サバのカレー揚げ		でんぶん、小麦粉、油	サバ	しょうが	
		わかめのポン酢和え		さとう	わかめ、かつおぶし	キャベツ、きゅうり、にんじん	
8	火	大根と麩のみそ汁	○	焼きふ	大豆、わかめ、白みそ、赤みそ	だいこん、えのきたけ、ねぎ	555 20.0
		冷やし中華		中華めん、ごま油、サラダ油	ハム、たまご	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが	
		野菜チップス		三温糖、でんぶん		れんこん	
		りんごクラッシュゼリー		じゃがいも、さつまいも、油	アガー	りんごジュース、黄桃缶、パイナップル缶	
9	水	「ちょうようのせつく」のぎょうじしょく	○				553 23.3
		ごはん		米、粒麦			
		菊花しゅうまい		三温糖、でんぶん、ごま油、もち米	ぶた肉、とり肉、おから	しょうが、にんじん、ほししいたけ	
		菊花和え		三温糖		たまねぎ	
10	木	生揚げのみそ汁	○		生揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ	こまつな、キャベツ、きくの花	583 21.7
		メープルビスキュイトースト		食パン、無塩バター、小麦粉		キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
		コールスローサラダ		メープルシロップ、グラニュー糖		たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	
		サーモンとあさりのクリームシチュー		油、さとう	ベーコン、レンズ豆、大豆		
11	金	ごはん	○	サラダ油、米粉	サケ、あさり、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	565 25.6
		イナダの甘辛煮		米、粒麦			
		切干大根のサラダ		三温糖、でんぶん	イナダ	しょうが、ねぎ	
		豚汁		さとう、ごま油		キャベツ、にんじん、きゅうり	
14	月	巨峰（きょほう）	○	サラダ油、板こんにやく、じゃがいも	ぶた肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	きりぼしだいこん	572 26.4
		ごはん		米、粒麦		ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
		鮭の西京焼き		三温糖	サケ、白みそ	ぶどう	
		野菜のごまみそ和え		白すりごま、ねりごま、三温糖	白みそ	しょうが	
15	火	具だくさん汁	○	じゃがいも	とり肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、こまつな	560 26.9
		梨（なし）				梨	
		みそきつねうどん		冷凍うどん、サラダ油	とり肉、油揚げ、豆乳、赤みそ	だいこん、にんじん、ほししいたけ	
		ししゃものからあげ		三温糖、でんぶん	ししゃも	ねぎ、こまつな	
16	水	のりとツナのさっぱり和え	○	でんぶん、小麦粉、油	しょうが	こまつな、キャベツ、ホールコーン	557 26.0
		バナナ		さとう	ツナ、きざみのり	バナナ	
		スペインのりょうり					
		バエリア		米、粒麦、サラダ油	とり肉、イカ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
17	木	スペインオムレツ	○	バター、サラダ油、じゃがいも、さとう	とり肉、大豆、チーズ、たまご、豆乳	ホールコーン、トマト缶	566 22.2
		ソパ・デ・アホ		オリーブ油、焼きふ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮	
		ごはん		米、粒麦		にんにく、たまねぎ、キャベツ、こまつな	
		とり肉とじゃがいもの揚げ煮		でんぶん、サラダ油、三温糖	とり肉	しょうが、にんじん、たまねぎ	
18	金	キャベツのみそ汁	○	じゃがいも	油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	ホールコーン、さやいんげん	584 19.4
		巨峰（きょほう）			わかめ	キャベツ、えのきたけ、こまつな	
		ポークカレーライス		米、粒麦、サラダ油、じゃがいも	ぶた肉、ひよこ豆、粉チーズ	にんにく、しょうが、セロリー	
		カリカリジャコサラダ		バター、小麦粉		たまねぎ、にんじん、トマト缶	
24	木	ぶどうゼリーポンチ	○	サラダ油、三温糖	ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	598 22.1
		ごはん		さとう	粉寒天	ぶどうジュース、黄桃缶、パイナップル缶	
		ツナピーンコロッケ		米、粒麦	ツナ、大豆、白いんげん豆	たまねぎ	
		海藻サラダ		サラダ油、じゃがいも	金時豆、おから	キャベツ、きゅうり、にんじん	
25	金	豆腐と小松菜のすまし汁	○	小麦粉、パン粉	わかめ、とさかのり、かつおぶし	にんじん、えのきたけ、こまつな	575 25.7
		「じゅうごや」のぎょうじしょく		白ごま、サラダ油	絹ごし豆腐		
		鶏と卵のそぼろ丼		米、粒麦、白ごま、サラダ油	たまご、牛乳、とり肉、大豆	グリーンピース	
		里いものみそ汁		さとう	あさり、赤みそ	だいこん、にんじん、こまつな	
28	月	小松菜団子	○	白玉粉、米粉、さとう	木綿豆腐、きな粉	こまつな	553 25.1
		フィッシュグラタンパン					
		キャロットドレサラダ		コッペパン、サラダ油、小麦粉	牛乳、豆乳、たら、ピザチーズ	たまねぎ、マッシュルーム水煮、パセリ	
		ポークビーンズ		サラダ油、はちみつ、さとう		キャベツ、こまつな、ホールコーン	
29	火		○	にんじん、オレンジジュース	ぶた肉、大豆、金時豆	にんにく、にんじん、たまねぎ	557 22.2
		「やまがたけん」のぎょうじしょく		サラダ油、じゃがいも、小麦粉		エリンギ水煮、トマトジュース	
		ごはん					
		ししやものつつみ揚げ		米、粒麦			
30	水	野菜のごま和え	○	春巻きの皮、小麦粉、油	ししやも	しょうが、にんにく	565 25.3
		いも煮		白すりごま、ねりごま、三温糖		こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	
		「どみんのひ」とくべつきゅうしょく		こんにやく、さといも、三温糖	ぶた肉	だいこん、ごぼう、ねぎ	
		小松菜チャーハン					
30	水	レバーとポテトのごまがらめ	○	サラダ油、米、粒麦、さとう	大豆、やきぶた、たまご、牛乳	にんにく、ねぎ、ほししいたけ、こまつな	565 25.3
				でんぶん、じゃがいも、			
				さとう、ごま油、白ごま	豚レバー	しょうが、にんにく	
		八丈島特産スープ		あしたばうどん、ごま油	さつま揚げ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	

ランチョンマットとマスクは
毎日ご準備をお願いします。

きゅうしょくのまえに
てあらいを
しっかりしましょう

7日は、
ローリングストックきゅうしょく
～給食から防災について考える～
学校給食は毎日食材が届くため買い置き
することはありませんが、ご家庭の参考
になるような備蓄しやすい食材を使った
料理をローリングストック給食として9
月から毎月取り入れていきます。

9日は、
重陽の節句の行事食 です。
9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」
です。
菊の花のかおりは悪いものをはらい、
長生きさせてくれるといわれています。
給食では、子ども達の健康を願って、
和え物に菊の花を使います。
さらに、菊の花をイメージした形の
もち米しゅうまいを手作ります。

旬の食べ物しようかい
・さといも ・さつまいも
・高原キャベツ ・きく
・さけ ・いなだ
・なし ・ぶどう
給食では、子ども達に旬の新鮮でおいし
い食べ物を味わってほしいと考え、毎月
の献立に取り入れていきます。
ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

16日は、
スペインの料理 です。
スペイン料理と言えば、バエリアが有名
です。そもそもはスペイン東部のバレン
シア地方の郷土料理でした。
サフランという花のめしべを使って、米
を黄色に炊き上げるのが特徴です。
今回は給食風にアレンジします。

25日は、
十五夜の行事食 です。
今年の十五夜は9月25日です。
十五夜は月見団子やその時期に
収穫した里いも、果物などをお
供えて月を眺める行事です。
給食では、里いもを使った
みそ汁と手作りの団子を
作ります。

29日は、
山形県の郷土料理 です。
山形県などの東北地方では、秋になる
と家族連れや友人同士が河川敷などに
集まって芋煮会を行います。秋にとれ
た里いもを中心とした具だくさんの鍋
料理を作って食べる東北地方独特の行
事です。

30日は、
「都民の日」とくべつ給食 です。
10月1日の「都民の日」にちなんで、
東京都の特産品である明日葉・小松菜・
八丈島産食材のさつま揚げを使って
作ります。

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。 ※栄養価は中学年の基準です。
※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

