



日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】			緑の食品【ビタミン・無機質】			黄の食品【炭水化物・脂質】			熱量 基準 650
			おもにからだをつくる	おもにからだの ちょうしをととのえる			おもにエネルギー のもとになる					
25	金	ごもくチャーハン パンパングーサラダ ちゅうかふうたまごスープ プレーンヨーグルト むぎごはん チキンなんぼん いっしょくようタルタルソース はるさめのあえもの オクラのみそしる	やきふた とりにく とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり だいこん しいたけ	こめ かたくりこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら		いよいよ2学期がはじまりました！今日は五日チャーハンです。暑さに負けないうつかり食べて元気に過ごしましょう。	540	
28	月	むぎごはん チキンなんぼん いっしょくようタルタルソース はるさめのあえもの オクラのみそしる			にんじん オクラ	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら タルタルソース ごまあぶら		チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。鶏肉を揚げ、甘酢に漬した揚げ物料理です。現在はその上にタルタルソースをかきつけたものが一般的です。給食では、1食用のタルタルソースをかけて食べてください。	714	
29	火	ミートローフ マカロニサラダ やさしいスープ オレンジ	ふたにく とりにく		にんじん グリンピース ブロッコリー あかパプリカ にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり きパプリカ とうがん オレンジ	パン マカロニ ドレッシング		ミートローフはアメリカの伝統的な家庭料理ですが、今では世界中に広がり、いろいろな国で食べられているそうです。調理方法もさまざまで、家庭によって野菜を入れたりスパイスを加えたり、焼いたり、蒸したりいろいろな作り方があろうという。今日のミートローフは野菜をたっぷり入れて、成形オープンで焼きました。	631		
30	水	なつやすみカレー キャベツとピーマンのソテー アセロラゼリー	ふたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ ピーマン	にんじん トマト いんげん かぼちゃ コーン	しょうが にんにく たまねぎ ツッキーニ コーン もやし キャベツ	こめ むぎ あぶら ルウ あぶら		みなさん夏の疲れが残っていませんか。夏野菜たっぷりのカレーは栄養満点なので、体の元を取り戻してくれます。どんな夏野菜が入っているかさがしてみよう。	645		
31	木	むぎごはん ししゃものごまあげ にくじゃが くきわかめのみそしる	むぎごはん まごわやさしい給食 ししゃものごまあげ にくじゃが くきわかめのみそしる				こめ むぎ かたくりこ てんぷらく ★じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら		今日は「まごわやさしい給食」です。まごわやさしいがどの食材を意味しているかわかるでしょうか。今日の給食の食材を、先生やお友達と確認してみましょう。	643	
1	金	さわわかめおにぎり ブロッコリーのおかかあえ すいとんじる ブルーチーズヨーグルト	さわわかめ かつおぶし とりにく		ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー だいこん しめじ ねぎ みかん パナップ バイン	こめ さとう すいとん	あぶら ごまあぶら		9月1日は「防災の日」です。給食センターでは、災害時に備えて、おにぎりを握る機械が備えてあります。学校で防災訓練を実施するように、給食センターでも年に1回この機械を使用するようにしています。	521	
4	月	ホイコーローどん もやしときゅうりのナムル チンゲンサイのスープ プリン	ふたにく みそ かんでん にくだんご なんと	にんじん ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ	しょうが ★にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま		ホイコーローは、中国の四川料理にひとつでキャベツと豚肉を甘辛いみそで味付けしたものです。給食では、甘い味噌のテンメンジャンなどを多く使い食べやすくなるよう工夫しています。	633		
5	火	ソフトフランスパン いちごジャム マッシュチキン れんこんサラダ せんぎりやさしいスープ むぎごはん					こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ	あぶら ドレッシング		今日はかみかみ給食です。ソフトフランスパンやれんこんなど、噛みごたえのある食材を取り入れてあります。よく噛んで食べることは、おなかの中の動きがよくなり、むし歯を予防したりするだけでなく、脳の動きもよくしてくれれます。	603	
6	水	さけのねぎソース なすとかぼちゃのそぼろに くたくさんしる	さけ とりにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく ★なす しょうが たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん しめじ こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		かぼちゃは、ビタミンA・Eが豊富で栄養価が高い野菜です。太陽の恵みをたっぷり受けて完熟したかぼちゃは夏に収穫します。今日はそぼろ煮にしました。味わって食べましょう。	645	
7	木	はちみつパン ツナオムレツ カラフルソテー ミネストローネ	たまご ツナ ハム かまぼこ	チーズ ゼリー にんじん	たまねぎ にんじん ブロッコリー いんげん トマト	たまねぎ コーン カリフラワー ★にんにく セロリ たまねぎ	パン じゃがいも さとう あぶら	マカロニ あぶら		ミネストローネはおもにトマトを使ったイタリアの野菜スープのことです。イタリアでは、使う野菜も季節や地方によってさまざまで、田舎の家庭料理です。今日は、トマトの他にたまねぎ、いんげん、セロリなどの野菜とマカロニが入っています。	761	
8	金	シシリアンライス いっしょくようマヨネーズ こんさいスープ みかん&ライチジュレ	ふたにく			★にんにく しょうが たまねぎ レタス きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	あぶら		今月の全国味めぐり給食は「佐賀県」です。佐賀のご当地グルメ「シシリアンライス」を給食で再現してみました。温かいご飯の上に、甘辛く炒めたお肉と野菜をのせて仕上げにマヨネーズをかけて味わってください。特産品である「みかん」も取り入れてあります。詳細はおたよりをチェックしてください。	661	
11	月	むぎごはん とりのからあげ いなか あおなのみそしる	とりにく さつまあげ どうふ みそ		にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが にんにく こんにやく だいこん えのきだけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら あぶら		から揚げは人気のメニューです。給食のから揚げは、「にんにく・しょうが・酒・しょうゆ」を合わせた調味液に鶏肉を漬けて、片栗粉をまぶして油で揚げたります。給食センター手作りのから揚げです。	632	
12	火	チリコンカン ポテトサラダ キャベツのスープ グレープフルーツ	ふたにく だいず ミックスビーンズ とりにく	トマト にんじん いんげん	たまねぎ ★にんにく しょうが コーン きゅうり だいこん キャベツ グレープフルーツ	マカロニ ★じゃがいも	あぶら マヨネーズ		チリコンカンはアメリカのテキサス州で誕生した豆とひき肉の煮込み料理です。本来はウガランの辛みがきいたスパイシーな料理ですが、給食ではあまり辛くならないように作っています。今日の豆は、大豆・グリーンピース・ひよこ豆・青いんげん豆が入っています。	638		
13	水	むぎごはん さばのこみまやき やさしいごまいため ワインきのこのみそしる	さば ハム みそ あぶらあげ		しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし ★ワインきのこ はくさい たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま あぶら		ごまは、種をまいて30日くらいで花が咲き、その後70日くらいで実になります。実の殻の中に八十粒くらいの種が入っています。この種が、私たちが食べているごまです。	747	
14	木	ちくわのいそべあげ ぶたにくとだいこんのもの いらたまじる	ちくわ ぶたにく とうふ たまご	あおのり にんじん いんげん いら	こんにやく だいこん たまねぎ	かたくりこ てんぷらく さとう かたくりこ	あぶら あぶら		しそは青じと赤しそがあります。ゆかりは梅干しと一緒に漬けた赤しその葉を乾燥させ、細かく刻んでふりかけにしたものです。	634		
15	金	カレーやきそば いとかんでんのあえもの すいぎょうぎスープ ひとくちりんごゼリー	ふたにく ハム すいぎょうぎ	ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン だいこん	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら		焼きそばは、中華めんと豚肉やキャベツやピーマンなどの野菜と一緒に炒め味付けしたもので、日本生まれの料理です。今では、地域ごとにこだわりの焼きそばが登場しています。今日の焼きそばはカレー味にしてみました。	530		
19	火	むぎごはん しるみざかなのレモンだれ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	むぎごはん ほき さつまあげ だいず みそ		レモン にんじん いんげん ごぼう こんにやく こまつな	レモン ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら		レモンはビタミンCがたっぷり含まれています。レモンの特徴である酸味はクエン酸で、疲れをとる働きがあります。今日の給食ではレモン果汁をソースに使用しました。さわやかな味と香りを楽しんでください。	572	
20	水	ちゅうかどん わかめスープ バイン&ヨーグルト	ふたにく なんと どうふ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが ★にんにく だいこん ねぎ バイン	かたくりこ さとう	あぶら ごま		中華丼は日本で考えられた食べ方で、ごはんの上に八宝菜をのせた丼ものです。八宝菜は8種類の材料を使ったという意味ではなく、いろいろな食材を使ったという意味があります。今日は何の食材が入っているか確認してみましょう。	587		
21	木	まるばん チキンのチーズやき グリーンサラダ コンソメスープ ぶどう(シャインマスカット)	とりにく チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん はくさい ★ぶどう(シャインマスカット)		ドレッシング		今日は、山梨市でとれたシャインマスカットです。シャインマスカットは、皮ごと食べられて、手軽・甘い・後味もスツクリとしています。1粒が大きく食べごたえがあり、国内はもちろん海外でも人気です。	580		
22	金	ミートパニネ コーンチーズマフィン だいこんサラダ ポトフ	ふたにく たまご ツナ ウィンナー	にんじん トマト ぎゅういゆう チーズ ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ セロリ コーン だいこん ★きゅうり たまねぎ キャベツ	パニネ さとう ホットケーキミックス	あぶら		だいこんは水分がたっぷりあって甘みもあり、ビタミンCやでんぶんの消化を助けるアミラゼが含まれています。煮物にしたり、そのままおろしたりして食べますが今日はサラダにしました。	595		
25	月	キーマカレー コーンとこまつなのソテー レモンゼリー&しらたま	ふたにく とりにく	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく コーン ★にんにく もやし みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ルウ あぶら		とうもろこしは、6月から9月が旬の野菜です。ゆでてそのまま食べたり、ソテーやサラダ、スープにして食べられています。また、とうもろこしは、ひげは漢方薬やお茶、茎や葉は家畜のえさなどになります。食べ物に限らず色々なものに変身するすい食べ物ですね。	729		
26	火	そぼろパン ますのフライ いっしょくようソース サラダスバゲティ トマトとたまごのスープ	ます				こめ むぎ さとう パンこ	あぶら		トマトは、生でもおいしく食べられますが、トマト煮込みやスープなどの料理、チャップやソースなどの調味料にも使われる野菜です。一年間で食べられる量は、野菜の中で世界一位と言われるほど、世界中で親しまれています。	703	
27	水	むぎごはん とりにくのりやき きりぼしだいこんのもの どうふのみそしる	とりにく さつまあげ あぶらあげ どうふ みそ		しょうが にんじん いんげん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうが さとう さとう	こめ むぎ あぶら		切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた保存食材です。太陽の光を浴びることで甘味がさらに増します。さらに、骨や歯を丈夫にするカルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。サラダや炒め物もおいしいです。	586		
28	木	しょうゆラーメン はるまき かいそうサラダ バイナップル	ふたにく なんと はるまき	ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ レタス きゅうり パイナップル	ちゅうかめん はるまきのかわ	あぶら	ドレッシング	海藻サラダには、わかめや赤つものまた、青つものまた、昆布などが入っています。食物繊維がおおく、腸の調子を整えたり、食べすぎを防いでくれたりする働きがあります。	645		
29	金	あきのいろどりごはん さんまのたつたあげ もやしのいそかあえ かまぼこのすましじる おつきみデザート	とりにく さんま のり かまぼこ とうふ	にんじん	しいたけ しょうが もやし ★きゅうり	こめ さつまいも さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		今日は十五夜給食です。秋の味覚、さつまいも、しいたけ、さんまを使用しています。かまぼこのすまし汁にも十五夜にちなんだものが入っています。秋の味覚を行事と一緒に楽しみましょう。	607		

* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。