

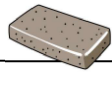
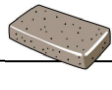


よていこんだてひょう



令和7年9月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	びこう
2 火	ターメリックライス ぎゅうにゅう	フライドポテト(あげ) やさいのせんぎりいため ポークストロガノフ		ぎゅうにゅう・とり く・ぶたにく	こめ・あぶら・じゃが いも・さとう・こめこ	にんにく・ごぼう・もやし・ ピーマン・にんにく・しょう が・たまねぎ・マッシュルー ム・しめじ・トマト	こんげつ ちいき しょうかい 今月の地域の紹介 ちゅう ごく ち ほう 中国地方 3日(水) ＜広島県＞ 「広島ドしめしそレモン」 は、広島の特産品である レモンを使った広島県内 の給食で出されている献 立です。調理場で作りや すいようにアレンジしま した。
3 水	しろごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ひろしまドしめしそレモン かきたまじる	広島県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・さけ・ ぶたにく・わかめ・み そ・とうふ・たまご	こめ・あぶら・さと う・でんぶん	にんにく・レモン・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・こまつな	
4 木	しろごはん ぎゅうにゅう	キャベツとひきにくのいためもの ローストビーンズ モロヘイヤのスープ		ぎゅうにゅう・だい ず・ぶたにく・とり く・とうふ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・ごまあぶ ら	にんにく・しょうが・なが ねぎ・しいたけ・キャベツ・に ら・たまねぎ・にんにく・え のきたけ・モロヘイヤ	
5 金	スパゲティ ぎゅうにゅう	ツナトマトソース あげごぼう(あげ) ひじき入りサラダ		ぎゅうにゅう・ひじ き・ハム・ツナ	スパゲティ・あぶら・ こめこ・でんぶん・ご まあぶら・さとう・こ むぎこ	にんにく・ごぼう・にんにく・ もやし・とうもろこし・きゅう り・セロリー・たまねぎ・しめ じ・ピーマン・トマト	8日(月) ＜山口県＞ 「けんちよう」は、豆腐 と大根とにんにくを甘辛 く大鍋で煮た料理で、家 庭によって様々な具材を 加えます。 25日(木) ＜山口県＞ 「大平」は、平たく大き な付きの塗り物わんに 入れて食卓に並んでい たことから、この名前と なるとされています。
8 月	しろごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき ちんちよう さといものみそしる	山口県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・さば・ とりく・なまあげ・ ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・こん にゃく・さとう・さと いも	だいこん・にんにく・ごぼう・ しめじ・ ごまつな	
9 火	しょくパン ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースがけ こんにゃくいりサラダ しろいんげんまめのポタージュ		ぎゅうにゅう・とり く・ベーコン・いんげ んまめ・とうにゅう・ なまクリーム	パン・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにゃく・ ごまあぶら・じゃがい も・こむぎこ・バター	にんにく・たまねぎ・トマト・ にんにく・だいこん・チンゲン サイ・マッシュルーム・とうも ろこし・パセリ	
10 水	しろごはん ぎゅうにゅう	ちくわのあしたばこめこあげ(あげ) きりぼしだいこんのサラダ なすいりマーボーどうふ		ぎゅうにゅう・ちく わ・ぶたにく・とう ふ・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・ごまあぶ ら・さとう・オイス ターソース	あしたば・にんにく・キャベツ・も やし・きりぼしだいこん・きゅう り・しょうが・にんにく・しい たけ・たまねぎ・たけのこ・なす・な がねぎ・にら	こんげつ こんだて 今月の献立より ＜ローリングストック おすすめ食品(乾物 編)＞ 4日(木) 乾燥大豆を使って 「ローストビーンズ」 5日(金) スパゲティを使って 「スパゲティ」 ＋「ツナトマトソース」 ひじきを使って 「ひじき入りサラダ」 10日(水) 切干大根を使って 「切干大根のサラダ」 12日(金) 春雨を使って 「春雨ソーテー」 29日(月) 乾燥大豆を使って 「豚肉と豆の煮込み」 30日(火) 乾燥大豆・いんげん豆を 使って 「カスレ風煮込み」
11 木	しろごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ(あげ) キャベツとしめじのわふういため じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・とり く・ぶたにく・かつお ぶし・とうふ・みそ	こめ・パンこ・こむぎ こ・さとう・あぶら・ じゃがいも	たまねぎ・しょうが・にんに く・しめじ・キャベツ・ピーマ ン・だいこん・ながねぎ	
12 金	しろごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎソースがけ はるさめソー とうがんのスープ		ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・とりく・ とうふ	こめ・あぶら・ごまあ ぶら・さとう・でんぶ ん・はるさめ	にんにく・しょうが・にんに く・ながねぎ・もやし・ピーマ ン・だいこん・とうが	
16 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ がめ だいこんのみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう ・たまご・とりく・ あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶん・さと う・あぶら・さとい も・こんにゃく	にんにく・えのきたけ・なが ねぎ・ごぼう・さやいんげん・た まねぎ・だいこん・チンゲンサ イ・しめじ	5日(金) スパゲティを使って 「スパゲティ」 ＋「ツナトマトソース」 ひじきを使って 「ひじき入りサラダ」 10日(水) 切干大根を使って 「切干大根のサラダ」 12日(金) 春雨を使って 「春雨ソーテー」 29日(月) 乾燥大豆を使って 「豚肉と豆の煮込み」 30日(火) 乾燥大豆・いんげん豆を 使って 「カスレ風煮込み」
17 水	しろごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー やさいソテー おうとうかん		ぎゅうにゅう・ウイン ナーソーセージ・ぶた にく	こめ・あぶら・じゃが いも・こむぎこ・パ ター・さとう	もも・もやし・にんにく・とう もろこし・こまつな・しょう が・にんにく・たまねぎ・りん ご	
18 木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ホキのさくさくあげ(あげ) ラタトゥイユ やさいスープ		ぎゅうにゅう・ホキ・ ベーコン・とりく	パン・でんぶん・あぶ ら・さとう・オリーブ ゆ・じゃがいも	しょうが・にんにく・にんに く・たまねぎ・なす・ズッキ ー・きピーマン・ピーマン・ト マト・キャベツ	
19 金	しろごはん ぎゅうにゅう	ししゃものいそべこめこあげ(あげ) しおにくじゃが とうふのみそしる		ぎゅうにゅう・ししゃ も・あおのり・ぶたに く・とうふ・あぶらあ げ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・じゃがいも・さと う・ごまあぶら	しょうが・にんにく・しい たけ・にんにく・たまねぎ・しめ じ・ ごまつな ・ながねぎ	今月の あきしまのやさいは、 小松菜 です。 *太字表記  
22 月	くろざとう しょくパン ぎゅうにゅう	やきハムのなしいりおろしソースがけ えだまめともやしのソー サーモンミルクスープ		ぎゅうにゅう・ハム・ ベーコン・さけ・なま クリーム	パン・あぶら・さと う・でんぶん・じゃが いも・こむぎこ・パ ター	なし・だいこん・にんにく・と うもろこし・もやし・えだま め・たまねぎ・しめじ	
24 水	しろごはん ぎゅうにゅう	さつまいものあまからあげ(あげ) えびとなまあげのちゅうがいため ねぎとコーンのとろみスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・なまあげ・えび・ とりく	こめ・さつまいも・あぶ ら・さとう・でんぶん・ いりこ・オイスター ソース・ごまあぶら	にんにく・きくらげ・たけのこ・た まねぎ・ピーマン・しょうが・に んにく・とうもろこし・マッシュル ーム・さやいんげん・ながねぎ	
25 木	しろごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそだれがけ やさいのごまあえ おおひらじる	山口県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・とりく・ あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・で んぶん・すりごま・いりこ ま・ねりごま・ごまあぶ ら・こんにゃく・さといも	しょうが・にんにく・もやし・ えのきたけ・きゅうり・ごぼ う・しいたけ・ ごまつな	今月の あきしまのやさいは、 小松菜 です。 *太字表記  
26 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	みそラーメンスープ あげぎょうざ(あげ) やさいのゆかりあえ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりく・みそ	ちゅうかめん・ぎょう ざのかわ・パンこ・で んぶん・さとう・あぶ ら・ごまあぶら	キャベツ・しょうが・たまねぎ・だ いこん・きゅうり・にんにく・あ かじそ・にんにく・たけのこ・とうも ろこし・もやし・ながねぎ	
29 月	しろごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき ぶたにくとまめのこみ キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・とり く・ぶたにく・だい ず・なまあげ・みそ	こめ・さとう・ごまあ ぶら・あぶら・じゃが いも	にんにく・しょうが・にんに く・ながねぎ・キャベツ・え のきたけ・ ごまつな	
30 火	とうにゅう コッパパン ぎゅうにゅう	あじのパンこやき カスレふうこみ ABCスープ		ぎゅうにゅう・あじ・ ウインナーソーセー ジ・だいず・いんげん まめ・とりく	パン・あぶら・オリ ーブ・パンこ・さと う・じゃがいも・マカ ロニ	にんにく・パジル・たまねぎ・ マッシュルーム・トマト・にん じん・キャベツ	材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。 今月の栄養価 (基準値) エネルギー(kcal) 597 (650) たんぱく質(g) 26.1 (21.1~32.5)