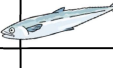
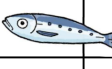


日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのたつたあげ（あげ） もやしときゅうりのピリからあえ かきたまじる		ぎゅうにゅう・かつ お・とうふ・たまご	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ ごまあぶら・いりごま	しょうが・にんにく・とうもろ こし・もやし・きゅうり・たま ねぎ・にんじん・こまつな	こんげつ ちいき しょうかい 今月の地域の紹介 し こく ち ほう 四国地方 1日（水） ＜高知県＞ 特産物のかつおやきゅうり を使った献立です。こんだ てメモでは、秋の「戻りが つお」について紹介しま す。 27日（月） ＜徳島県＞ 鳴門金時（なるとぎんとき）とは、徳島県鳴門市を 中心とした地域で栽培され るさつまいもで、ほくほく とした栗のような食感が特 徴です。 徳島県を代表する農産物で ある、にんじんについても 紹介します。
2木	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグみそデミソース ツナポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・みそ・ ツナ・ウインナーソー セージ・だいず	こめ・パンこ・でんぶ ん・さとう・あぶら・ オイスターソース・ じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・パセリ・セロリー・ にんじん・キャベツ・トマト	
3金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものなんばんづけ（あげ） ぶたにくとさつまいものあまからに こうやとうふのみそしる		ぎゅうにゅう・ししゃ も・ぶたにく・こうや とうふ・みそ	こめ・でんぶ・あぶ ら・さとう・さつまい も	にんじん・たまねぎ・さやいん げん・だいこん・こまつな・な がねぎ	
6月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックしょうゆ えびいりちゅうかいだめ こまつなのスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ぶたにく・えび なまあげ	こめ・さとう・ごま あぶら・あぶら・はるさ め・オイスターソース	にんにく・しょうが・にんじ ん・さけ・さとう・たま ねぎ・しいたけ・とうもろこし・ ながねぎ・こまつな	27日（月） ＜徳島県＞ 鳴門金時（なるとぎんとき）とは、徳島県鳴門市を 中心とした地域で栽培され るさつまいもで、ほくほく とした栗のような食感が特 徴です。 徳島県を代表する農産物で ある、にんじんについても 紹介します。
7火	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばあげ（あげ） おひたし みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・さん ま・かつおぶし・あぶ らあげ・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・い りごま・ごまあぶら・こ んにゃく・さといも	しょうが・もやし・こまつな・ にんじん・ごぼう・だいこん・ ながねぎ	
8水	しょうパン ぎゅうにゅう	さけのバターしょうゆかけ なすとペーコンのわふうパンネ ごぼうとおしむぎのスープ		ぎゅうにゅう・さけ・ ペーコン・とりにく	パン・こめこ・あぶら・バ ター・マカロニ・ごまあぶ ら・じゃがいも・おむぎ ・オリーブゆ	なす・あかピーマン・たまね ぎ・えのきたけ・ごぼう・にん じん・マッシュルーム・キャバ ツ	
9木	ターメリックライス ぎゅうにゅう	ひきにくとたまめのトマトにこみ フライドポテト（あげ） もやしのソテー		ぎゅうにゅう・ハム・ ぶたにく・だいず	こめ・あぶら・じゃが いも・さとう・こめこ	にんじん・もやし・こまつな・ にんにく・しょうが・たまね ぎ・マッシュルーム・トマト	こんげつ こんだて 今月の献立より 7日（火） ＜十五夜＞ 9月7日から10月8日の 間に出るほぼ満月の日のこ とを「十五夜」とよびま す。豊作を願って、秋の味 覚をお供えて、お月見を 楽しむ風習があります。 ※給食では7日の満月の日 に紹介します。今年の十 五夜は6日です。
10金	ごもくあんかけめん（めん） ぎゅうにゅう	ちくわのこめこいそべあげ（あげ） きんとときまめのあまに ごもくあんかけめん（ぐ）		ぎゅうにゅう・ちく わ・あおのり・きんと ときまめ・ぶたにく・な まあげ	ちゅうかめん・でんぶ・ こめこ・あぶら・さとう・ こんにゃく・オイスター ソース・ごまあぶら	しょうが・にんにく・しいた け・だけのこ・たまねぎ・にん じん・キャベツ・あかピーマ ン・ながねぎ	
14火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき とんじる りんご		ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・あぶらあ げ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・じゃが いも	りんご・ごぼう・にんじん・だ いこん・ながねぎ	
15水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさしいしょうがいため さつまいものきながらめ（あげ） あきやさいのみそしる		ぎゅうにゅう・きな こ・ぶたにく・あぶら あげ・みそ	こめ・さつまいも・あ ぶら・さとう・こんに ゃく・ごまあぶら・ でんぶ	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・にら・もやし・ だいこん・なめこ・こまつな ・ながねぎ	20日（月） ＜手作り給食＞ 今月は、まるくて大きな ジャンボしゅうまいを作り ます。ひとつひとつ皮で包 んで蒸したしゅうまいは、 とびきりのおいしさです。 29日（水） ＜昭島梨ゼリー＞ 今年も昭島産の梨100% で作られた昭島梨ゼリーを 給食で提供します。裏面の 給食だよりで、詳しく紹介 しています。
16木	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがだれかけ ちくぜんに さわにわん		わかめ・ぎゅうにゅう ・いわし・とりにく・ ぶたにく・あぶら あげ	こめ・あぶら・さと う・でんぶ・さとい も・こんにゃく	しょうが・ながねぎ・ごぼう・ にんじん・だけのこ・さやいん げん・しいたけ・だいこん・え のきたけ・こまつな	
17金	こんさいとチキンの カレーライス（むぎごはん） ぎゅうにゅう	こんさいとチキンのカレーライス（ぐ） やさしいときのこソテー ミックスフルーツ（もも&りんご）		ぎゅうにゅう・ハム・ とりにく	こめ・おむぎ・あぶ ら・じゃがいも・こむ ぎ・さとう	もも・りんご・にんにく・えのきた け・にんじん・もやし・ピーマ ン・しょうが・ごぼう・たまねぎ・だ いこん・りんご・トマト	
20月	ごはん ぎゅうにゅう	ジャンボしゅうまい ひじきのごもくに だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶた にく・ツナ・ひじき・だ いず・あぶらあげ・と うふ・わかめ・みそ	こめ・しゅうまいのか わ・ごまあぶら・オイ スターソース・さと う・でんぶ・あぶら	たまねぎ・とうもろこし・しい たけ・しょうが・にんじん・さ やいんげん・だいこん	29日（水） ＜昭島梨ゼリー＞ 今年も昭島産の梨100% で作られた昭島梨ゼリーを 給食で提供します。裏面の 給食だよりで、詳しく紹介 しています。
21火	クリームスパゲティ（めん） ぎゅうにゅう	クリームスパゲティ（ぐ） メルルーサのチーズパンこやき かんづつり（みかん）		ぎゅうにゅう・メル ルーサ・チーズ・ペー コン・なまクリーム	スパゲティ・あぶら・ パンこ・こむぎ・パ ター	にんにく・パセリ・パセリ・み かん・にんじん・たまねぎ・と うもろこし・マッシュルーム・ ほうれんそう	
22水	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき（あげ） だいこんでりうまいだめ キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶた にく・とうふ・みそ	こめ・はるまきのか わ・でんぶ・さと う・あぶら・じゃがい も	キャベツ・だけのこ・ながね ぎ・しいたけ・にんにく・にん じん・エリンギ・だいこん・こ まつな・えのきたけ	
23木	むぎごはん ぎゅうにゅう	あじのスパイシーからあげ（あげ） ミックスピンパ はるさめスープ		ぎゅうにゅう・あじ・ ぶたにく・だいず・み そ・とりにく	こめ・おむぎ・こめ こ・でんぶ・あぶ ら・さとう・ごまあぶ ら・はるさめ	にんにく・しょうが・たまね ぎ・しめじ・にんじん・もやし ・しいたけ・ながねぎ・チン ゲンサイ	今月の あきしまの農産物は、 こまつな 梨（なし） です。 *太字表記
24金	くろざとうパン ぎゅうにゅう	きのこいりチーズオムレツ チキンマカロニスープ りんごかん		ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・チーズ・なま クリーム・とりにく	パン・あぶら・オリ ーブゆ・マカロニ	たまねぎ・えのきたけ・エリン ギ・マッシュルーム・パセリ・ りんご・にんにく・にんじん・ キャベツ・パセリ	
27月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくの小おこうじやき にんじんきんぴら なるとぎんときのみそしる		ぎゅうにゅう・とり にく・ツナ・あぶらあ げ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さつ まいも	ごぼう・にんじん・えのきた け・ながねぎ	
28火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ あおのりローストピーズ こんにゃくいりサラダ		ぎゅうにゅう・だい ず・あおのり・ぶた にく・とうふ・みそ	こめ・でんぶ・こめ こ・あぶら・こんにゃ く・さとう・たまね ぎ・さとう・オイスターソース	にんじん・もやし・とうもろこ し・きゅうり・しょうが・にん にく・しいたけ・たまねぎ・た けのこ・ながねぎ・にら	今月の あきしまの農産物は、 こまつな 梨（なし） です。 *太字表記
29水	なめし ぎゅうにゅう	さわらのごまみそかけ にくじゃが とうふのすましじる		ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・ぶたにく・ とうふ	こめ・あぶら・さと う・すりごま・でんぶ ん・しらたき・じゃが いも	ひろしまな・きょうな・だいこん のは・しょうが・にんじん・たま ねぎ・さやいんげん・しいたけ・ えのきたけ・ながねぎ・なし	
30木	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	ポークチャップソテー ABCスープ かぼちゃのケーキ		ぎゅうにゅう・たま ご・とうにゅう・ぶた にく・とりにく	パン・こめこ・あぶ ら・さとう・マカロ ニ・オリーブゆ	かぼちゃ・にんにく・しょう が・しめじ・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ	
31金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのこうみやき チンジャオロース きりほしだいこんいりちゅうかスープ		ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・ペーコン	こめ・あぶら・さと う・オイスターソー ス・でんぶ・ごまあ ぶら・じゃがいも	しょうが・にんにく・ながねぎ・た けのこ・たまねぎ・にんじん・ピー マン・あかピーマン・しいたけ・き りほしだいこん・えのきたけ・こ まつな	今月の あきしまの農産物は、 こまつな 梨（なし） です。 *太字表記
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) 598 (650)	
						たんばく質(g) 25.8 (21.1～32.5)	