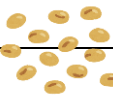
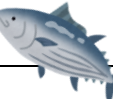
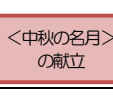
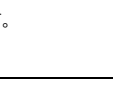




日曜	しゅしよく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるものになる	さいりのしよくひん ねつやちからのものになる	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえる	びこう
2 水	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	チリコンカン チキンマカロニスープ ミックスフルーツ（もも&みかん）		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・とりにく	とうにゅうパン・あぶら・じゃがいも・さとう・ごむぎ・マカロニ・オリーブゆ	もも・みかん・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・キャベツ・パジル	こんげつ こんだて 今月の献立より 9日（水） ちようよう ＜重陽の節句＞ 重陽の節句は、菊の花を漬けた酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして、不老長寿（ふろうちようじゅ）や無病息災（むびょうそくさい）を願ったとされています。給食では、栗ご飯を提供します。
3 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのねぎソースがけ ぶたにく・なまあげのみそいため のっぺいじる		ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・なまあげ・みそ・あぶらあげ	こめ・こまあぶら・あぶら・さとう・でんぶん・こんにゃく・さといも	しょうが・にんにく・ながねぎ・えのきだけ・キャベツ・にんじん・だいこん・こまつな	17日（水） ＜中秋の名月＞ 中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見える美しい月のことです。月が見える場所に、お団子やすずき、芋芋などをお供えしてお月見をする風習があります。今年は、9月25日が中秋の名月にあたります。
4 金	なししいりカレー ライス（ごはん） ぎゅうにゅう	ローストピーンズ わかめいりサラダ なししいりカレーライス（く）		ぎゅうにゅう・だいず・わかめ・ぶたにく	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・こまあぶら・さとう・じゃがいも・ごむぎ・バター	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・たまねぎ・なし	18日（金） ＜かみかみ献立＞ かみこたえのある食材やよくかむとさらにおいしい食材を多く使った献立です。給食では、「いか」「れんこん」「高野豆腐」を使って作ります。
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのあまからだれがけ（あげ） こまつなとひじきのナムル みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・ちくわ・ひじき・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・いりこ・こま・こまあぶら・こんにゃく・さといも	にんじん・もやし・こまつな・にんにく・ごぼう・だいこん・ながねぎ	25日（金） ＜今月の地域紹介＞ 中国地方 25日（金） ＜広島県の紹介献立＞ もみじは、広島県のシンボルの木に選ばれています。また県内には、紅葉谷公園や三段峡など、美しい紅葉が見られる名所がたくさんあります。給食では、赤唐辛子の代わりににんじんを使用し、もみじおろし風ソースを作ります。
8 火	おさつごまパン ぎゅうにゅう	ミナミカゴカマスのパシルフライ（あげ） ごぼうのガーリックソテー ABCスープ		ぎゅうにゅう・ミナミカゴカマス・ハム・とりにく	おさつごまパン・ごむぎこ・パン・こ・あぶら・マカロニ・オリーブゆ	にんにく・パジル・たまねぎ・ごぼう・にんじん・ズッキーニ・キャベツ	28日（月） ＜今月の地域紹介＞ 小松菜 です。 ＊太字表記
9 水	くりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき おひだし ごじる		ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・ぶたにく・あぶらあげ・だいず・みそ	こめ・くり・さとう・こまあぶら・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・こまつな・しいたけ・だいこん・ながねぎ	30日（水） ＜今月の地域紹介＞ 小松菜 です。 ＊太字表記
10 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきだまこのあますあんかけ にくじゃが やさいわん		わかめ・ぎゅうにゅう・だまこ・ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・しらだし・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・しょうが・たまねぎ・さやいんげん・だいこん・キャベツ・こまつな	31日（木） ＜今月の地域紹介＞ 小松菜 です。 ＊太字表記
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき さくらえびとひじきのものに こまつないりみそしる		ぎゅうにゅう・さんま・とりにく・ひじき・さくらえび・だいず・みそ・とうふ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・いりこ・こま・こんにゃく	しょうが・にんじん・しいたけ・たまねぎ・えのきだけ・こまつな	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも こんにゃくいりサラダ マーボーとうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・みずあめ・でんぶん・こんにゃく・こまあぶら・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・キャベツ・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	
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ（あげ） れんこんいりきんぴら さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう・かつお・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・いりこ・こま・こまあぶら・こんにゃく・さつまいも	にんにく・しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・しいたけ・だいこん・えのきだけ・ながねぎ	
16 水	パンパンキンパン ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースがけ えだまめポテト コーンチャウダー		ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ベーコン	パンパンキンパン・あぶら・オリーブゆ・さとう・でんぶん・じゃがいも・ごむぎ・こ・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・トマト・パジル・えだまめ・にんじん・キャベツ・とうもろこし	
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのきのこあんかけソースがけ（あげ） いそがえ さといものみそしる		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・さとう・こまあぶら・さといも	えのきだけ・にんじん・もやし・きゅうり・のり・ごぼう・だいこん・ながねぎ	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ（あげ） れんこんいりサラダ こうやとうふのみそしる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・こうやとうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・こまあぶら	しょうが・にんにく・れんこん・もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・だいこん・こまつな・ながねぎ	
24 木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ハンバーグみそデミソースがけ なすとベーコンのわふうペンネ こんさいスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・みそ・ベーコン	ソフトフランスパン・パン・こ・でんぶん・さとう・あぶら・オイスターソース・マカロニ・こまあぶら・じゃがいも・おおむぎ・オリーブゆ	たまねぎ・えのきだけ・あかピーマン・なす・ごぼう・にんじん・マッシュルーム・キャベツ	
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのみじろししょうソースがけ（あげ） さつまいものそばろし あきやさいのかきたまじる		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・とうふ・たまご	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・さとう・さつまいも	だいこん・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ・えのきだけ・チンゲンサイ	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	あおりのポテト ミックスビビンバ はるさめスープ		ぎゅうにゅう・あおりの・ぶたにく・だいず・みそ・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・こまあぶら・でんぶん・はるさめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・ながねぎ・チンゲンサイ	
29 火	はたていりしお ラーメン（めん） ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ（あげ） はたていりしおラーメン（く） りんごかん		ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・はたて・かまぼこ・わかめ	むしちゅうかめん・あぶら	りんご・しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・とうもろこし・キャベツ・もやし・ながねぎ	
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン（あげ） もやしのナムル わかめスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・わかめ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・こまあぶら・いりこま	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・こまつな・しいたけ・えのきだけ・ながねぎ	

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