

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
8/24	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	しおこうじとは、しおとこうじをあわせたもので、食材をやわらかくしてくれる効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのしおこうじやき	あじ			
		あおなのごまいため	ベーコン(たまご)	こまつな にんじん キャベツ	あぶら ごま ごまあぶら	
25	金	ふのすましじる	かつおぶし	ほうれんそう えのき にんじん ねぎ	ふ	日本でよく食べられているやきそばは、中国料理の「炒麺(チャオメン)」を日本人の好みに合わせてアレンジしたもので、秋田県横手市が発祥の地です。
		コッペパン	スキムミルク		こむぎこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット	スキムミルク だいず とりにく		こむぎこ	
		やきそば	ぶたにく	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ	ちゅうかめん あぶら	
28	月	ちゅうかスープ	とうふ たまご スキムミルク	コーン しいたけ たまねぎ ねぎ	ごまあぶら かたくりこ	豚肉はビタミンB1たっぷり。ビタミンB1は糖質の代謝を助け、疲労回復の効果もあります。
		ライチゼリー		ライチかじゅう	ゼリー	
		むぎごはん			こめ むぎ	
29	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	チャブチェとは、春雨を炒めて作る、韓国料理です。
		とりにくのかんこくふうやき	とりにく	ねぎ しょうが	さとう こま こまあぶら かたくり	
		やさいのチャブチェ	ぶたにく	にんじん たまねぎ いら	はるさめ あぶら さとう こまあぶら	
		ちゅうかスープ	ベーコン(たまご) なんと	ほうれんそう にんじん しめじ		
30	水	しょうパン	スキムミルク		こむぎこ	鮭のピンク色には、抗酸化物質となる「アスタキサンチン」がたくさん含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのマヨネーズやき	さけ		マヨネーズ	
		ジャーマンポテト	ベーコン(たまご)	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター あぶら	
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな		
31	木	いちごジャム		いちご りんご	さとう	<p><b>8月31日は野菜の日</b></p> <p>昭和58年に、野菜のすぐれた栄養価やおいしさを見直してもらうために、野菜の日が設けられました。野菜は1日350gを目安に食べましょう。</p> 
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パオズ	ぶたにく とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ しょうが	パンこ さとう ごまあぶら	
9/1	金	ピピンパ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん ぜんまい たけのこ ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま	<p>8月31日は野菜の日</p> <p>昭和58年に、野菜のすぐれた栄養価やおいしさを見直してもらうために、野菜の日が設けられました。野菜は1日350gを目安に食べましょう。</p> 
		もずくスープ	もずく	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ コーン		
		ミルクパン	スキムミルク		こむぎこ れんにゅう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4	月	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	<p>ほっけは今がいちばんおいしい旬の時期です。幼魚が青緑色で、群れて泳ぐと花のようなので、漢字で「鯿」と書きます。</p> 
		かいそうサラダ	わかめ きくらげ あかつのまた あかまふのり こんぶ	レタス きゅうり だいこん	ドレッシング(ごま)	
		みそラーメン	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ キャベツ いら コーン	ちゅうかめん ごま	
		むぎごはん			こめ むぎ	
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			<p>ほっけは今がいちばんおいしい旬の時期です。幼魚が青緑色で、群れて泳ぐと花のようなので、漢字で「鯿」と書きます。</p> 
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ トマト	あぶら パンこ	
		やさいのいためもの	ハム(たまご)	こまつな キャベツ たまねぎ	あぶら	
		すましじる	かまぼこ わかめ かつおぶし	えのき にんじん	ふ	
6	水	むぎごはん			こめ むぎ	<p>ほっけは今がいちばんおいしい旬の時期です。幼魚が青緑色で、群れて泳ぐと花のようなので、漢字で「鯿」と書きます。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにく	とりにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん しょうが	あぶら さとう じゃがいも	
		なめこじる	わかめ とうふ にぼし みそ	なめこ ねぎ にんじん		
		ぶどうパン	スキムミルク	レーズン	こむぎこ	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			<p>梅ジャム煮の梅ジャムは、甲州市で収穫された梅で作ったものです。</p> 
		チキンのうめジャムに	とりにく	うめ	さとう	
		ラタトゥイユ	ベーコン(たまご)	にんにく たまねぎ なす スクキーニ パプリカ トマト パセリ	オリーブオイル	
		ABCスープ		にんじん キャベツ たまねぎ こまつな パセリ	マカロニ	
8	金	シトラスヨーグルト	ヨーグルト	みかん	ゼリー さとう	<p>梅ジャム煮の梅ジャムは、甲州市で収穫された梅で作ったものです。</p> 
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのいそべあげ	いか あおりのり		こむぎこ かたくりこ あぶら	
11	月	こまつな		こまつな たまねぎ にんじん しめじ	あぶら	<p>イカは、疲れをとる「タウリン」という栄養成分がたくさん含まれています。</p>
		こまつな		こまつな たまねぎ にんじん しめじ	あぶら	
		にこみうどん	とりにく かつおぶし あぶらあげ	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	うどん	
		むぎごはん			こめ むぎ	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			<p>たまねぎを切る時にみだかでてくるのは、「硫化アリル」という成分が原因です。</p>
		ぶたにくのパーキューソース	ぶたにく	りんご しょうが にんにく レモンかじゅう	さとう	
		やさしいため	ベーコン(たまご)	キャベツ にんじん コーン えだまめ	あぶら	
		たまねぎのみそじる	あぶらあげ にぼし みそ	ほうれんそう たまねぎ えのき ねぎ		
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	<p>きゅうりは、夏が旬の食材です。水分を多く含んでいる野菜で、体を涼しくする働きがあります。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にたまご	たまご	しょうが	さとう	
		イタリアンサラダ		レタス きゅうり コーン みずな	ドレッシング	
12	火	ポークカレー	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも カレールウ	<p>きゅうりは、夏が旬の食材です。水分を多く含んでいる野菜で、体を涼しくする働きがあります。</p>

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
13	水	チーズパン	スキムミルク チーズ		こむぎこ	かぼちゃは、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養成分が豊富な緑黄色野菜です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	あぶら パンこ	
		はなやさいのソテー	ハム(たまご)	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ	あぶら	
		やさいスープ	ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ		
とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう			
14	木	むぎごはん			こめ むぎ	さばの旬は秋で、もっとも脂がのっておいしくなります。脳の働きを活性化させる働きもあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		いりどり	とりにく	にんじん れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	さといも あぶら さとう	
ごまふうみじ	とうふ にほし みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	ごま			
15	金	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。季節の野菜がたっぷり入った具たくさんさんのスープです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートボール	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ	
		チーズサラダ	チーズ	レタス きゅうり コーン キャベツ	ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン(たまご) だいす	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ あぶら	
19	火	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にくづめレンコンフライ	ぶたにく とりにく	たまねぎ れんこん	あぶら こむぎこ	
		おやこに	とりにく たまご	たまねぎ しいたけ にんじん いんげん	あぶら さとう	
とうふのすましじる	とうふ わかめ かつおぶし	こまつな えのき にんじん				
20	水	そぼろパン	スキムミルク だいす		こむぎこ さとう	アセロラにはビタミンCがとても豊富で、はだをきれいにしてくれたり、風邪を予防する働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		タンダーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく		
		ほうれんそうとコーンのソテー	ハム(たまご)	ほうれんそう コーン しめじ	あぶら	
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん パセリ	じゃがいも	
アセロラジュレ		りんご バイン ナタデココ	さとう			
21	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ホキのてりやき	ホキ	しょうが	さとう かたくりこ	
		さといものにももの	ぶたにく	にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さといも さとう	
だいこんのみそしる	あぶらあげ にほし みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ				
22	金	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ はちみつ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ツナオムレツ	ツナ たまご	たまねぎ	あぶら	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり みずな ブロッコリー	ドレッシング	
ブラウンシチュー	ぶたにく なまクリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	あぶら じゃがいも ビーフルウ			
25	月	さつまいもごはん			こめ むぎ さつまいも ごま	<b>まごわやさしい給食</b>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さんまのおかか	さんま かつおぶし			
		だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく	にんじん だいこん こんにゃく いんげん	さとう	
きのこのみそしる	わかめ にほし みそ	なめこ しめじ えのき ねぎ				
26	火	キムチチャーハン	ぶたにく	キムチ(ごま) ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	「まごわやさしい」とは体に良い日本食のキーワードです。「ま」は豆類、「ご」はごま、「わ」はわかめ等の海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ、「い」はしいたけなどのきのこ、とったもので、全部そろると、ごはんに合う栄養バランスの良い食事になります。これらは、昔から日本人が食べ続けていた食材です。栄養価が高く、積極的に食べてほしい食べ物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポークしゅうまい	とりにく たまご	たまねぎ	こむぎこ	
		オニオンサラダ		キャベツ レタス きゅうり たまねぎ	ドレッシング	
はるさめスープ	なると	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	はるさめ ごまあぶら			
27	水	まるパン	スキムミルク		こむぎこ	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メンチカツ/ソース	ぶたにく	たまねぎ	パンこ あぶら	
		せんキャベツ		キャベツ		
		ブロッコリーのソテー		カリフラワー ブロッコリー にんじん コーン	あぶら	
クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター あぶら ペシャメルソース			
28	木	むぎごはん			こめ むぎ	南部焼きとは、ごまをまぶして焼いた料理のことです。現在の岩手県と青森県にまたがる地方を南部地方とよび、ごまの名産地であったことからついた料理名です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのなんぶやき	とりにく	しょうが	さとう ごま	
		きりほしだいこんのもの	さつまあげ	だいこん にんじん いんげん しいたけ	あぶら さとう	
いものこじる	さといも とうふ にほし みそ	ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく				
29	金	メープルクルクルパン	スキムミルク たまご		こむぎこ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのマリネ	いか	しょうが たまねぎ レモンかじゅう	かたくりこ あぶら さとう	
		キャベツのカレーソテー	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな カリフラワー	あぶら	
		かぶのスープ	ベーコン(たまご)	たまねぎ にんじん かぶ パセリ		
ようなしゼリー		ようなし	さとう			

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物の※コンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、製造ラインが同じ等の理由により、アレルギー物質が微量混入してしまうこと。

9月の給食目標

しっかり たべて うんどうしよう!



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	