



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			血や肉・骨など体を作る	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	金	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	9月1日は防災の日 準備する ローリングストック 買う 食べる
		いちごジャム		いちご	さとう みずあめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ホキのトマトソースかけ	ホキ	トマト にんにく	オリーブオイル さとう	
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	オリーブオイル	
		キャベツのスープ		キャベツ たまねぎ にんじん セロリ		
4	月	むぎごはん			こめ むぎ	旬のさかな いわし 鯖
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いわしのかばやき	いわし		あぶら かたくりこ さとう	
		きゅうりとキャベツのあさづけ		きゅうり キャベツ しょうが		
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	ふ	
5	火	「むぎごはん			こめ むぎ	ビビンバは朝鮮半島で生まれた料理です。ビビンバの「ビ」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」を意味します。ご飯の上のせて混ぜながら食べてみましょう。
		「ビビンバのぐ	ぶたにく みそ	ほうれんそう たけのこ だいずもやし にんじん しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こめこのチヂミ	ぶたにく とりにく	ねぎ にんじん	こめこ あぶら ごまあぶら	
		もずくスープ	もずく	たまねぎ コーン エリンギ チンゲンさい		
6	水	「まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	暑いとき、疲れているときにこそ、朝・昼・夜と3食をしっかりと食べることが大切です。学園祭・運動会に力を発揮してください！
		ヒレカツ	ぶたにく だいず	学園祭・運動会応援メニュー	パンこ かたくりこ あぶら	
		いっしょくようちゅうのうソース				
		キャベツのサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	イタリアンドレッシング	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆モロヘイヤとたまごのスープ	たまご ベーコン	モロヘイヤ たまねぎ にんじん		
7	木	むぎごはん			こめ むぎ	豚汁は野菜の甘みと豚肉からでるだしで味が深みが増しおいしく食べられるうえに一度にたくさんのお肉を摂ることができます。皆さんのおうちの豚汁には何が入っていますか？
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのさいきょうやき	さけ みそ		さとう みずあめ	
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう	
		とんじる	ぶたにく みそ にぼし	にんじん まいたけ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも	
8	金	パンクインロール	スキムミルク	かぼちゃ	こむぎこ さとう あぶら	ラビオリは、イタリアの種料理のひとつです。薄くのぼしたパスタの生地で肉や野菜などをはさんで作ります。 今日は野菜と一緒にスープに入れました。栄養満点ですので是非味わってみてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンマッシュポテト	とりにく		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		カラフルサラダ		レタス コーン きゅうり あかパプリカ	たまねぎドレッシング	
		ラビオリスープ		キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ラビオリ	
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	チンジャオロースは漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」は「ピーマン」「肉」は「細切り」のことで、チンジャオロースは「ピーマンと肉の細切り」という意味です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		二郎まんじゅう	ぶたにく だいず	キャベツ たら ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	さとう こむぎこ あぶら	
		チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	
		はるさめスープ		チンゲンさい にんじん コーン ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら	
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	かつおは1年に2回、旬(おいしい時期)をむかえます。最初の旬は5月ごろの「初夏ガツオ」そしてもう一つの旬は9月ごろの「戻りガツオ」です。 今日は、旬のおいしいかつおを、カラッと揚げてごまみそでたべました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かつおのごまみそあえ	かつお みそ	しょうが	かたくりこ あぶら ごま さとう	
		わふうサラダ		キャベツ きゅうり レタス	わふうドレッシング	
		じゃがいものみそしる	みそ にぼし わかめ あぶらあげ	たまねぎ	じゃがいも	
13	水	チーズパン	スキムミルク チーズ		こむぎこ さとう あぶら	食べることも寝ることも 大切なトレーニング!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートボール	とりにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	あぶら さとう	
		キャベツのソテー	ウインナー	キャベツ カリフラワー こまつな	あぶら	
		☆クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん エリンギ マッシュルーム パセリ	じゃがいも、バター、なまクリーム、ベジマルソース(にゅう)	
		りんごゼリー		りんご	さとう みずあめ	
14	木	むぎごはん			こめ むぎ	秋なすがたっぷり入った「なすととうろのみそしる」です。 旬のおいしさを味わいましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しらたき	じゃがいも あぶら さとう	
		なすととうろのみそしる	とうろ みそ にぼし	なす ねぎ にんじん		

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			血や肉・骨など体を作る	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
15	金	はいがパン	スキムミルク			こむぎこ さとう あぶら はいが	<p>タンドリーチキンにはカレー粉を使います。</p> <p>カレー粉のように香料には食欲をアップさせる効果があります。しっかり食べて体を動かしましょう！</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		☆タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモン トマト			
		こまつなのソテー		こまつな にんじん しめじ コーン		あぶら	
		ミネストローネ	ベーコン 4しゆのまめミックス	トマト たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんにく パセリ		オリーブオイル さとう	
19	火	コーンピラフ		コーン グリンピース たまねぎ あかピーマン にんにく		こめ むぎ さとう あぶら	<p>♪毎月19日は食育の日♪</p> <p>今月は、都留市でとれたじゃがいもとたまねぎを使って手作りカップやきです。地元のおいしい野菜をぜひ味わって食べましょう！</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		☆じゃがいものカップやき	ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト にんにく		じゃがいも オリーブオイル さとう	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン		フレンチドレッシング	
		たまねぎのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし パセリ			
20	水	ぶたにくときのこのうどん	ぶたにく にぼし	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ えのきたけ まいたけ こまつな		うどん	<p>「暑さ寒さも彼岸まで」という慣用語があるように、これから暑さが和らいで秋が深まります。</p> <p>今日は、お彼岸給食。お彼岸にお供えるおはぎを食べましょう。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ			こむぎこ さとう あぶら かたくりこ	
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん えだまめ		あぶら ごま さとう	
		おはぎ	あずき			もちこめ さとう	
21	木	「むぎごはん				こめ むぎ	<p>「ハヤシライス」は日本で誕生した食べ物ですが、名前がどのようなつきたかははっきりしていないようです。色々な説があるので、気になる人は調べてみましょう。</p>
		「ハヤシライスソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく		ハヤシルウ デミグラスソース あぶら さとう	
		ジョア	ジョア(プレーン)				
		チキンナゲット	とりにく だいす おから			こむぎこ こめこ さとう あぶら	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス ブロッコリー		あおじそドレッシング	
22	金	ライむぎパン	スキムミルク			こむぎこ ライむぎ さとう あぶら	<p>かぼちゃの色がとってもきれいなパンプキンポタージュです。目からも楽しんで食べましょう。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しろみぎかなのガーリックやき	ホキ	にんにく パセリ		ノンエッグマヨネーズ パンこ	
		イタリアンサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ		イタリアンドレッシング	
		☆パンプキンポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ		パンプキンポタージュのもと(にゅう) ベジメソ(にゅう) あぶら	
25	月	むぎごはん				こめ むぎ	<p>「あじが良い」ことからその名前がついた「あじ」。あじには「DHA」や「EPA」という身体に欠かせない油もたくさん含まれています。</p> <p>今日はサクリ揚げたあじフライにタルタルソースをかけて召し上がれ！</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじフライ	あじ			こむぎこ パンこ あぶら	
		いっしょくようタルタルソース				タルタルソース(たまご)	
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん		あぶら	
だいこんのみそしる	みそ にぼし	だいこん えのきたけ ほうれんそう					
26	火	むぎごはん				こめ むぎ	<p>スープの中に入っている「わかめ」は昔から日本で食べられてきた海藻です。カルシウムやカリウムがたくさん含まれています。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゅうまい	ぶたにく だいす	たまねぎ しょうが		こむぎこ さとう あぶら	
		☆はっほうさい	ぶたにく うずらたまご いか なた	はくさい にんじん ヤングコーン たけのこ こまつな しょうが		ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	
わかめのスープ	わかめ	チンゲンさい たまねぎ にんじん ほししいたけ					
27	水	こくとうパン	スキムミルク			こむぎこ さとう あぶら こくとう	<p>今日のハーブ焼きには、「ローズマリー」を使います。香り豊かなハーブ焼きを味わってください。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく ローズマリー		オリーブオイル	
		キャベツのコールスロー		キャベツ にんじん コーン きゅうり レモン		ノンエッグマヨネーズ さとう	
		ABCスープ	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ		マカロニ じゃがいも	
28	木	むぎごはん				こめ むぎ	<p>ラグビーW杯応援メニュー！</p> <p>今年はラグビーワールドカップフランス大会です！今日は強豪サモアとの一戦です！サモアの料理を食べて日本代表を応援しよう！</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう コーン		あぶら	
		カレモア	とりにく	たまねぎ にんじん あかパプリカ にんにく しょうが		カレールウ あぶら	
バナナ		バナナ					
29	金	キャロットロール	スキムミルク	にんじん		こむぎこ さとう あぶら	<p>9月30日は十五夜です！</p> <p>今日は30日の十五夜にちなんだ給食です。</p> <p>十五夜は中秋の名月ともよばれ、昔から秋の澄んだ夜空に浮かぶ満月を眺める習慣があります。きれいなお月様が見られますように！</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		うさぎがたハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	にんにく しょうが トマト		さとう あぶら	
		☆ツナとさといものソテー	ツナ チーズ	たまねぎ パセリ		さといも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	
		コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな			
		おつきみデザート		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。
- ★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。
- ★下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
- ★献立の前の★マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

9月の給食目標

た うんどう
しっかり食べて運動しよう

