

実施日 日 曜	献立名	牛乳	食品名 (時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。)			一口メモ	栄養価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		たんぱく質	たんぱく質	
8/28 月	冷やしナムルそば 煮たまご サイダーゼリー	○	牛乳 ハム たまご 寒天	中華麺 油 ごま油 ごま砂糖	もやし にんじん ほうれんそう しょうが 長ねぎ にんにく 万能ねぎ くだもの缶詰	一回り大きくなった生徒たちが戻ってきました。	824	31.0	
8/29 火	カレーライス だいこんサラダ フルーツヨーグルト桃味	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉 パター ごま油 コーンスターチ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご こまつな もやし だいこん 黄桃缶	2学期も安心・安全な給食を心掛けます。	854	24.1	
8/30 水 2年無	きなこ揚げパン えびワタンスープ ごまサラダ	○	牛乳 きなこ 豚肉 えび 鶏肉	パン 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 じゃがいも ごま 油 でんぶん	干し椎茸 しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう	残暑厳しい時期です。 今月はのどごしのよい種類や食べやすい料理を多めに組み入れるように心がけました。	848	31.9	
8/31 木 2年無	五目うどん 豆腐の真砂揚げ アーモンド野菜 果物	○	牛乳 豚肉 さつまいも 卵 なたと 昆布 油揚げ 豆腐 鶏肉 ツナ えび 小魚	うどん 砂糖 油 でんぶん じゃがいも アーモンド	干し椎茸 にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな しょうが ほうれんそう キャベツ くだもの	8月31日 給食運営協議会 6月に実施したPTA試食会の献立と同じ献立を皆さんと一緒に食べて頂こうと思っています。	810	38.2	
9/1 金 2年無	わかめごはん 魚のチャンちゃん焼き 肉じゃが 呉汁	○	牛乳 小魚 魚 みそ 豚肉 大豆 油揚げ わかめ	米 ごま 砂糖 パター ごま油 じゃがいも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな だいこん 長ねぎ さやいんげん		813	40.3	
4 月	ホイコーロー たまごと野菜のスープ 杏仁豆腐あんずソース	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご 寒天 生クリーム	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぶん コーンスターチ	にんにく しょうが 干し椎茸 筍 たまねぎ にんじん キャベツ 杏 ピーマン パプリカ きくらげ フンゲンサイ	6日 スープ煮漬 ご飯にだしをかけて食べるお茶漬 け風です。	826	28.5	
5 火	ジャージャー麺 わかめスープ ゆで枝豆	○	牛乳 豚肉 みそ 大豆 わかめ 鶏肉 豆腐	中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 たまねぎ にんじん きゅうり こまつな 枝豆 もやし	9月9日は重陽(ちょうよう)の節句 (8日実施) 菊に長寿を祈る日です。 陽(奇数)が重なる日。そして、奇数 の中でも一番大きな数字という意味 で重陽といわれています。 日本では奈良時代から宮中や寺院 で菊を觀賞する宴が行われていま す。 そこで8日は、菊の花を浮かべた 「すまし汁」と粟(あわ)などの雑穀 ごはんです。	808	33.9	
6 水	スープ煮漬け 焼き魚 おろし添え 五目きんぴら	○	牛乳 鮭 小魚 昆布 焼くわ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく 油	にんじん だいこん こまつな しょうが にんにく ごぼう 長ねぎ れんこん さやいんげん		819	40.8	
7 木	ピザトースト ポテトスープ かぼちゃパプリカサラダ	○	牛乳 ベーコン ハム 白いんげん豆 生クリーム チーズ 鶏肉	パン パター 油 砂糖 にんじん セロリ こまつな でんぶん	たまねぎ エリンギ ピーマン きゅうり にんにく しょうが こまつな にんじん キャベツ かぼちゃ		873	32.3	
8 金	雑穀ごはん 鉄火豆 照り焼き 野菜の煮物 すまし汁	○	牛乳 大豆 みそ 昆布 鶏肉 豆腐 魚	米 あわ きび もち米 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	菊の花 干し椎茸 筍 しょうが こまつな にんじん しめじ スナップえんどう 長ねぎ		811	33.5	
11 月	五目焼きそば 五目スープ さつまいも・かぼちゃチップ	○	牛乳 豚肉 さくらえび いか えび 鶏肉 豆腐 わかめ	油 蒸し中華麺 ごま さつまいも アーモンド ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが 筍 長ねぎ フンゲンサイ かぼちゃ	12日 東京元氣農場で作られた 冬瓜の味噌汁	776	31.7	
12 火	ごはん リューズふりかけ 五目厚焼きたまご 鶏ごぼう 冬瓜のみそ汁	○	牛乳 小魚 鶏肉 はんぺん たまご わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 鰹節	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも でんぶん ごま	干し椎茸 たまねぎ にんじん 万能ねぎ れんこん ごぼう さやいんげん とうがん こまつな	東京都は、都心の学校給食にとれた たての東京産農産物を供給するた め、地元八王子のJAや農業者、 NPO法人などの協力のもとで、農 産物を生産し、農地のない区を中 心に都心部などの小中学校の給 食へ届けられています。	818	35.8	
13 水	トルコライス ベーコンと野菜のスープ フルーツヨーグルトいちご味	○	牛乳 豚肉 ベーコン たまご 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆 ヨーグルト	米 砂糖 油 でんぶん バター じゃがいも いちごジャム コーンスターチ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな トマト		840	34.4	
14 木	マーボー豆腐丼 冬瓜とコーンのスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ベーコン	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ コーン たまねぎ 干し椎茸 いら とうがん くだもの	12日 リューズふりかけ だしを取ったあとの鰹節は、再度2 番だしとして使われますが、今日 は、ふりかけに変身させます。	834	30.8	
15 金	ごはん 大豆じゃこ 魚の香味焼き 切干大根のかり すまし汁	○	牛乳 大豆 小魚 魚 豆腐 かまぼこ	米 油 砂糖 でんぶん ごま ごま油	しょうが にんじん さやいんげん 切干大根 干し椎茸 長ねぎ こまつな えのきだけ たまねぎ		813	35.8	
19 火	チャーハン 広東スープ マラーカオ	○	牛乳 焼き豚 たまご 豚肉 ハム 豆腐 生クリーム	米 油 ごま油 パター 砂糖 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ 長ねぎ ピーマン しょうが きくらげ キャベツ こまつな	20日 (早稲田)みょうが揚げ	829	26.5	
20 水	ひじきごはん ししゃも磯辺・みょうが揚げ 野菜のあえもの あおさ汁	○	牛乳 ひじき 鶏肉 ししゃも 青のり 油揚げ 昆布 豆腐 みそ あおさ	米 油 でんぶん 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま	みょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ 長ねぎ もやし さやいんげん	地場産物を活用した料理です。 早稲田みょうが を細かくして、し しゃもの衣に入れます。風味を味 わってください。	824	36.6	
19日は食育の日 一日遅れの20日に「早稲田みょうが」を使った「ししゃもみょうが揚げ」を提供します。									
21 木	ごはん きゅうり漬け いかのピリ辛焼き 筑前煮 雷汁	○	牛乳 みそ 鶏肉 豆腐 昆布 油揚げ 高野豆腐 いか	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 キャベツ 絹さや だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ こまつな きゅうり漬	22日 ブロッコリーごましょうゆ	773	33.6	
22 金	きつねうどん おはぎ風二色団子 ブロッコリーごましょうゆ	○	牛乳 油あげ 鶏肉 昆布 豆腐 きなこ	うどん 砂糖 米 白玉粉 水あめ ごま ごま油	干し椎茸 にんじん たまねぎ こまつな しめじ 長ねぎ ブロッコリー	新鮮なブロッコリーですので、素材 を生かして味わってもらおうと塩ゆ でし、ごましょうゆ味で提供するこ にしました。	807	36.2	
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなんで、毎月24日を「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な郷土料理や食材を紹介します。今月は22日お彼岸献立です。									
25 月	ドライカレー オリーブ油ドレッシング アップルゼリー	○	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 たまご 寒天	米 油 パター 砂糖 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ きゅうり パプリカ にんにく りんご	25日 ドライカレー ドライカレーって、どこの国から入っ てきたものなのでしょうか？ 元々、カレーはインドから入ってき た料理です。 明治時代、日本郵船会社の献立に 載っていたそうです。外国から入っ てきたカレー料理が日本風に進化 しながら100年以上も、皆さんに食 べ続けられている料理です。 30日 くるみの日(29日実施)	831	27.0	
2020年東京オリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、毎月25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。100年以上、日本でも食べ継がれているインド発祥の料理です。									
26 火	ごはん 和風ロック 野菜昆布味 かきたま汁	○	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ たまご 塩昆布 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな きゅうり にんにく しょうが だいこん		830	28.1	
27 水	キムタクごはん 青菜と豆腐のスープ 手作りプリン	○	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム 豆腐	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油	たまねぎ 長ねぎ キムチ漬け たくあん きくらげ しょうが 椎茸 にんじん フンゲンサイ さやいんげん		845	30.7	
28 木	スパゲティナポリタン コーンクリームスープ 鉄骨サラダ	○	牛乳 セラチン ベーコン 鶏肉 ハム 粉チーズ 生クリーム ひじき 小魚	スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも オリーブ油 でんぶん ごま油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト ピーマン パプリカ コーン	長野県のくるみ愛好家が制定しま した。くるみは、「く(9)るみ(3)はまる い(0)」の語呂合せ。くるみを使った 五平餅風羊餅を作ります。	787	30.7	
29 金	ごはん 八宝菜 わかめスープ 五平餅風羊餅	○	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 油 くるみ ごま油 じゃがいも ごま でんぶん	しょうが にんにく 干し椎茸 筍 たまねぎ にんじん 長ねぎ はくさい フンゲンサイ こまつな		833	30.6	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数を減らすことがあります。							8・9月分 1日あたりの平均	820	33.1
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							1人1回当たり学校給食摂取基準	820	30.0