

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質
1	火	○	ハヤシライス ツナサラダ 冷凍りんご	牛乳,豚肉,豆乳,ツナ缶	米,油,米粉,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん, マッシュルーム缶,ホールトマト,パセリ,もやし, だいこん,キャベツ,こまつな,りんご	769 kcal 27.1 g
2	水	○	じゃこわかめご飯 肉じゃが パリパリサラダ	牛乳,炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ,豚肉	米,白ごま,油,じゃがいも,さとう, ワンタンの皮	にんじん,たまねぎ,さいいんげん,キャベツ, もやし,こまつな	762 kcal 29.7 g
3	木	○	フィッシュバーガー きのこと野菜のソテー クラムチャウダー	牛乳,めかじき,豆乳,鶏肉, あさり,生クリーム	丸パン,小麦粉,パン粉,油, じゃがいも,バター,米粉	にんじん,しめじ,キャベツ,こまつな,にんにく, たまねぎ,パセリ	757 kcal 36.8 g
4	金	○	鶏肉の塩こうじ漬け丼 具だくさんみそ汁 白玉アプルソース	牛乳,鶏肉,豆腐,乾燥わかめ, みそ	米,麦,塩こうじ,さとう,油, でんぶん,じゃがいも,白玉粉	しょうが,長ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん, たけのこ(水煮),ごぼう,だいこん,こまつな, りんご缶	764 kcal 28.9 g
7	月	○	ジャージャー麺 トック入り卵とわかめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,みそ,豆腐,卵 乾燥わかめ,プレーンヨーグルト	生中華めん,油,さとう,でんぶん, トック	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, 干しいたけ,長ねぎ,こまつな,パイン缶, りんご缶,みかん缶	763 kcal 32.5 g
8	火	○	チリビーンズライス コーンと野菜のサラダ オレンジキャロットゼリー 【新宿野菜の日献立】	牛乳,豚肉,大豆	米,油,米粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム缶,トマトジュース,こまつな, キャベツ,もやし,ホールコーン,オレンジジュース	762 kcal 28.9 g
9	水	○	ご飯 かつおのゴマダレかけ 切干大根の煮付け 菊の花入ります汁 豆乳ミルクココアゼリー 【重陽の節句献立】	牛乳,かつお,油揚げ,豆腐,豆乳	米,さとう,白ごま,油	しょうが,切干し大根,にんじん,こまつな, えのきたけ,きくの花,長ねぎ,ほうれんそう	760 kcal 33.8 g
10	木	○	きなこトースト トマトシチュー クラムサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,いんげん豆, あさり	食パン,バター,グラニュー糖, じゃがいも,米粉,さとう,白ごま, でんぶん,油	たまねぎ,ホールトマト,にんじん,さいいんげん, こまつな,キャベツ,もやし,しょうが	755 kcal 30.9 g
11	金	○	豚肉の生姜焼き丼 海藻サラダ さつま芋汁 巨峰	牛乳,豚肉,海藻ミックス, ちりめんじゃこ,豆腐,みそ	米,麦,油,でんぶん,さとう,白ごま, こんにやく,さつまいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にんじん, キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ,巨峰	759 kcal 31.8 g
14	月	○	親子丼 野菜のごま和え えのきたけと玉ねぎの味噌汁	牛乳,鶏肉,卵,みそ,豆腐, 乾燥わかめ	米,麦,油,さとう,でんぶん,白ごま	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,こまつな,えのきたけ,長ねぎ, ほうれんそう	760 kcal 30.8 g
15	火	○	シーフードカレーライス わかめサラダ 梨	牛乳,ベーコン,えび,いか, 貝柱,乾燥わかめ	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉, さとう,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん, ホールトマト,りんご,もやし,キャベツ,こまつな,梨	774 kcal 27.5 g
16	水	○	ガーリックフランス マンハッタン風チャウダー 白玉サイダーフルーツポンチ	牛乳,ベーコン,豚もも肉, あさりむきみ(冷凍),いか, むきえび,豆腐	ソフトフランスパン,バター,油, じゃがいも,白玉粉,さとう	にんにく,パセリ,セロリー,たまねぎ,にんじん, ダイスカットマト,パイン缶,りんご缶,みかん缶	755 kcal 31.7 g
17	木	○	ひじきご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根のごま酢和え けんちん汁	牛乳,干ひじき,油揚げ,大豆, 鶏肉,豆腐	米,麦,油,さとう,白ごま,三温糖, こんにやく,じゃがいも	にんじん,さいいんげん,しょうが,きゅうり, 切干し大根,もやし,えのきたけ,ごぼう,だいこん, 長ねぎ,こまつな	762 kcal 31.4 g
18	金	○	みそラーメン じゃがいもの炒め物 オレンジ蒸しケーキ	牛乳,豚肉,みそ,卵,豆乳	冷凍ラーメン,油,白ごま, じゃがいも,さとう,小麦粉,米粉	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,キャベツ, もやし,にら,こまつな,さいいんげん, オレンジジュース,マーマレード,レモン(果汁)	760 kcal 31.6 g
24	木	○	かきたまうどん かみかみサラダ おはぎ(あんこ) 【お彼岸献立】	牛乳,鶏肉,かまぼこ,卵,大豆, あずき,きな粉	冷凍うどん,油,さとう,でんぶん, 米,もち米	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,しめじ, えのきたけ,長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ, ごぼう	768 kcal 30.1 g
25	金	○	十五夜炊き込みご飯 わかさぎのからあげ なめこ汁 かぼちゃのお月見団子 【十五夜献立】	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆, わかさぎ,豆腐,みそ, 乾燥わかめ,きな粉	米,もち米,さとう,さいとも,油, でんぶん,小麦粉,白玉粉	にんじん,干しいたけ,ぶなしめじ,なめこ, こまつな,長ねぎ,だいこん,かぼちゃペースト	755 kcal 29.8 g
28	月	○	ビスキュイパン 大豆とコーンのシチュー じゃここと青大豆のサラダ	牛乳,卵,鶏肉,大豆,豆乳, 生クリーム,ちりめんじゃこ	丸パン,バター,さとう,小麦粉, グラニュー糖,油,じゃがいも, 白ごま	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,こまつな, ホールコーン,キャベツ,もやし	755 kcal 31.8 g
29	火	○	ご飯 赤魚の西京焼き 【京都料理献立】 野菜と油揚げの炊いたん(煮浸し)【給食試食会】 豆腐と野菜のみそ汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳,あかうお,油揚げ,豆腐, みそ,豆乳,生クリーム	米,麦,さとう,さいとも	にんじん,キャベツ,ほうれんそう,みずな, だいこん,こまつな,長ねぎ	760 kcal 32.0 g
30	水	○	ご飯 手作りふりかけ 大豆入りコロッケ みそけんちん汁	牛乳,ちりめんじゃこ,粉かつお, 豚肉,大豆,豆腐,みそ	米,麦,白ごま,さとう,油, じゃがいも,ポテトフレーク, 小麦粉,パン粉,こんにやく,さいとも	たまねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	782 kcal 30.1 g

◎学校行事や食材料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

ぶどう

世界中で広く栽培されているぶどうは、色や形、香りの異なる多くの品種があり、そのまま食べるだけでなく、ワインやジュース、レーズン等に加工されています。ヨーロッパでは古くから栽培されていましたが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代からです。現在の主な産地は、山梨県、長野県、岡山県、山形県で、全国の収穫量の半分以上がこの4つの県で作られています。

日本で生産されている
代表的な品種

巨峰



デラ



シャインマスカット



9月9日は 重陽の節句



食べるために栽培している菊のことを「食用菊」といい、色は、黄色や赤紫色、オレンジ色などがあります。

9月分 1日あたりの平均	762	30.9
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

9月9日は五節句の一つ、「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬頃に当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。長寿や健康を祈って、菊の花びらを使った菊料理や菊花酒を楽しむ風習があります。

