

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	
		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	
25	金	コッパパン	スキムミルク		こむぎこ	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。
		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 たいす とり		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	
		ちゅうかふうコーンスープ	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	
ライチゼリー		ライチかじゅう	ゼリー			
28	月	むぎごはん			こめ むぎ	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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おろしやきにく	ぶたにく	しょうが だいこん	さとう	
		わふうサラダ	ツナ	レタス だいこん みずな	ドレッシング	
		こまつなのみそじる	あぶらあげ にほし みそ	こまつな にんじん ねぎ えのき		
29	火	むぎごはん			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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		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 かたくりこ	
		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) なると	ほうれんそう にんじん しめじ	あぶら	
30	水	しょくパン	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		
いちごジャム		いちご りんご	さとう			
31	木	むぎごはん			こめ むぎ	8月31日は野菜の日 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。
		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	
		ピピンバ	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	
		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		
9/1	金	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			
		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	
		かいそうサラダ	わかめ きくらげ あかつのまだ 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	
4	月	むぎごはん			こめ むぎ	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「鮓」と書きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		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	
5	火	むぎごはん			こめ むぎ	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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほっけのしおやき	ほっけ			
		にくじゃが	ぶたにく	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 かつお にほし みそ	なめこ ねぎ にんじん		
6	水	ぶどうパン	スキムミルク		こむぎこ	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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		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 スズキニ 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	
シトラスヨーグルト	ヨーグルト	みかん	ゼリー さとう			
7	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく たいす たまご	キャベツ いら たまねぎ にんにく	こむぎこ ごまあぶら	
		ナムル		もやし にんじん ほうれんそう	ドレッシング(ごま)	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	ごまあぶら かたくりこ	
8	金	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ こくとう	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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのいそべあげ	いか あおのり		こむぎこ かたくりこ あぶら	
		こまつなのいためもの		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	
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	たまねぎを切る時にみだりがでてくるのは、「硫化アリル」という成分が原因です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのバーベキューソース	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 にほし 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	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。
		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	
		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	

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。脳の働きを活性化する働きもあります。
		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 にぼし みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	ごま			
15	金	ステーキパン	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だくさんのスープです。
		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	ふたにく とりにく	たまねぎ れんこん	あぶら こむぎこ	
		おやくこ	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る。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	ふたにく	にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さといも さとう	
だいこんのみそじる	あぶらあげ にぼし 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	「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」はいもの頭文字をとったもので、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ものです。
		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	ふたにく 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 ビールウ			
25	月	さつまいもごはん			こめ むぎ さつまいも ごま	まごわやさしい給食
		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			
		だいこんとふたにくのもの	ふたにく	にんじん だいこん こんにゃく いんげん	さとう	
きのこのみそじる	わかめ にぼし みそ	なめこ しめじ えのき ねぎ				
26	火	キムチチャーハン	ふたにく	キムチ(ごま) ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	
		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	ふたにく	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 ベシャメルソース			
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 にぼし 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!

