

| 目標      | 係の仕事をきちんとしよう                                                                                                                      |    | ・身支度を手早く整える ・正しく配膳（食器の並べ方）をする ・安全な給食の仕組みを知る                                                      |                                                       |                                                  |                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 日       | 献立名                                                                                                                               | 牛乳 | 行事・旬食材                                                                                           | 赤の仲間<br>体をつくるものになる                                    | 黄の仲間<br>エネルギーのもとになる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                              |
| 2<br>水  | もずくじゅーしー<br>沖縄アーサーじる<br>紅芋もち                     | ○  | 給食開始<br>郷土料理<br>沖縄県                                                                              | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>沖縄もずく、とうふ、<br>あぶらあげ、ひとえぐさ、<br>みそ      | おこめ、あぶら、さつまいも、<br>かたくりこ、さとう                      | にんじん、しいたけ、<br>こねぎ、だいこん、<br>えのき、ねぎ、さつまいも                                       |
| 3<br>木  | ごはん<br>ししゃもの香り焼き<br>小松菜のうめあえ<br>さつまじる                                                                                             | ○  | きゅうり                                                                                             | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>みそ、ししゃも、おかか、<br>とうふ、あぶらあげ             | おこめ、あぶら、ごま、<br>さとう、ごまあぶら、<br>こんにゃく、さつまいも         | にんじん、にら、こまつな、<br>もやし、きゅうり、うめ、<br>だいこん、ごぼう、ねぎ                                  |
| 4<br>金  | 冷やし中華<br>スパイシーポテト<br>れいとうみかん                                                                                                      | ○  | きゅうり<br>にんにく                                                                                     | ぎゅうにゅう、ハム                                             | ちゅうかめん、ごま、さとう、<br>じゃがいも、あぶら                      | キャベツ、きゅうり、<br>もやし、にんじん、<br>にんにく、みかん                                           |
| 7<br>月  | チャーシューめし<br>チャプチェ<br>チンゲン菜ととうふのスープ                                                                                                | ○  | パプリカ<br>にんにく                                                                                     | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>かつお、ぶたにく、とうふ                          | おこめ、ごまあぶら、<br>はるさめ、あぶら、<br>かたくりこ                 | ねぎ、にんじん、たまねぎ、<br>だけのこ、パプリカ、<br>しいたけ、きくらげ、<br>こまつな、にんにく、<br>しょうが、ちんげんさい        |
| 8<br>火  | ソフトフランスパン<br>とりのラビゴットソースがけ<br>フレンチサラダ<br>ピシソワーズ  | ○  | 世界の料理<br>フランス                                                                                    | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>ベーコン、いんげんまめ、<br>とうにゅう                 | パン、オリーブオイル、<br>さとう、あぶら、じゃがいも                     | トマト、たまねぎ、パセリ、<br>キャベツ、もやし、<br>きゅうり、とうもろこし                                     |
| 9<br>水  | さけのまぜずし<br>あげ里芋の甘辛煮<br>菊花のすましじる                  | ○  | 9月9日は<br>重陽の節句  | ぎゅうにゅう、さけ、のり、<br>とりにく、とうふ                             | おこめ、さとう、ごま、<br>さとも、かたくりこ、<br>あぶら                 | きゅうり、にんじん、<br>いんげん、だいこん、<br>えのき、ねぎ、きくのはな                                      |
| 10<br>木 | ナシゴレン<br>フォー<br>みかんジュレ                                                                                                            | ○  | 世界の料理<br>東南アジア                                                                                   | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>エビ、とりにく、かんてん                          | おこめ、あぶら、フォー、<br>さとう                              | たまねぎ、にんじん、<br>パプリカ、にんにく、<br>もやし、だけのこ、<br>あさつき、みかん                             |
| 11<br>金 | わかめごはん（アルファ米）<br>チキンチキンごぼう<br>かぼちゃのみそ汁          | ○  | かぼちゃ                                                                                             | ぎゅうにゅう、わかめ、<br>とりにく、わかめ、<br>あぶらあげ、みそ                  | アルファ化米、かたくりこ、<br>あぶら、じゃがいも、さとう                   | ごぼう、にんじん、<br>えだまめ、かぼちゃ、<br>しめじ、たまねぎ、ねぎ                                        |
| 14<br>月 | ツナピラフ<br>お豆のシーザーサラダ<br>ミネストローネ                                                                                                    | ○  | トマト                                                                                              | ぎゅうにゅう、ツナ、ハム、<br>ひよこまめ、えんどうまめ、<br>いんげんまめ、チーズ、<br>ベーコン | おこめ、オリーブオイル、<br>あぶら、さとう、じゃがいも                    | たまねぎ、にんじん、<br>マッシュルーム、コーン、<br>グリーンピース、えだまめ、<br>キャベツ、セロリ、トマト、<br>にんにく、いんげん、パセリ |
| 15<br>火 | ごはん<br>いかの南蛮あげ<br>ゆかりあえ<br>とんじる                                                                                                   | ○  | きゅうり                                                                                             | ぎゅうにゅう、いか、<br>ぶたにく、とうふ、<br>あぶらあげ、みそ                   | おこめ、かたくりこ、あぶら、<br>さとう、こんにゃく                      | ねぎ、しょうが、にんにく、<br>キャベツ、もやし、きゅうり、<br>こまつな、ゆかり、だいこん、<br>にんじん、ごぼう、まいだけ            |
| 16<br>水 | マーボーなす丼（アルファ米）<br>春雨スープ<br>サイダーゼリー             | ○  | なす                                                                                               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>こうやとうふ、みそ、<br>かんてん                    | アルファ化米、あぶら、<br>さとう、かたくりこ、<br>ごまあぶら、はるさめ、<br>はちみつ | なす、たまねぎ、にんじん、<br>だけのこ、しいたけ、ねぎ、<br>にら、にんにく、しょうが、<br>きくらげ、こまつな、もやし、<br>レモン      |
| 17<br>木 | えだ豆しおこんぶごはん<br>肉とうふ<br>いそかあえ                                                                                                      | ○  | えだまめ                                                                                             | ぎゅうにゅう、こんぶ、<br>ぶたにく、とうふ、のり、<br>おかか                    | おこめ、あぶら、しらたき、<br>さとう、かたくりこ                       | えだまめ、たまねぎ、<br>にんじん、しめじ、ねぎ、<br>こまつな、もやし                                        |
| 18<br>金 | スパゲッティミートソース<br>オニオンドレッシングサラダ<br>くだもの（ぶどう）     | ○  | セロリ<br>ぶどう                                                                                       | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>ベーコン、だいず                              | スパゲティ、さとう、<br>オリーブオイル                            | にんじん、たまねぎ、セロリ、<br>マッシュルーム、にんにく、<br>トマト、キャベツ、きゅうり、<br>コーン、レモン、ぶどう              |
| 24<br>木 | ナン<br>キーマカレー<br>かいそうサラダ                                                                                                           | ○  | セロリ                                                                                              | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>ベーコン、わかめ                              | ナン、あぶら、こむぎこ、<br>マーガリン、ごまあぶら、<br>さとう              | たまねぎ、セロリ、<br>にんじん、にんにく、<br>しょうが、トマト、キャベツ、<br>きゅうり、とうもろこし                      |
| 25<br>金 | 里芋ごはん<br>さけの西京焼き<br>油あげの酢の物<br>お月見だんご（あんこ）     | ○  | お月見<br>献立     | ぎゅうにゅう、さけ、みそ、<br>あぶらあげ、おかか、あずき                        | おこめ、もちごめ、<br>さとも、さとう、<br>ごまあぶら、しらたま              | キャベツ、もやし、<br>にんじん                                                             |
| 28<br>月 | ごはん<br>とりの照り焼き<br>じゃこサラダ<br>大根のみそしる                                                                                               | ○  |                                                                                                  | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>じゃこ、あぶらあげ、とうふ、<br>きじまだいらみそ            | おこめ、さとう、かたくりこ、<br>あぶら、ごまあぶら                      | きゅうり、もやし、<br>だいこん、こまつな、<br>とうもろこし、<br>にんじん、ねぎ                                 |
| 29<br>火 | チーズパン<br>ボークシチュー<br>ひよこ豆と野菜のサラダ                                                                                                   | ○  | セロリ                                                                                              | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>いんげんまめ、とうにゅう、<br>ひよこまめ、だいず            | パン、あぶら、じゃがいも、<br>さとう、こむぎこ、<br>マーガリン              | にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>にんじん、セロリ、パプリカ、<br>マッシュルーム、コーン、<br>グリーンピース、きゅうり             |
| 30<br>水 | ごはん<br>酢ぶた<br>中華風コーンスープ<br>くだもの（なし）            | ○  | なし                                                                                               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>とりにく                                  | おこめ、かたくりこ、<br>あぶら、さとう、はるさめ、<br>ごまあぶら             | しょうが、たまねぎ、<br>にんじん、ピーマン、<br>だけのこ、しいたけ、<br>コーン、こまつな、なし                         |

※材料の都合により、献立が変更となる場合がありますので、ご了承ください。  
※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・みそ」です。



**平均栄養価**  
エネルギー 562kcal たんぱく質 23.1g  
脂質 20.6g 食塩相当量 2.4g