



# 8.9月 献立表



(中学校22回)

奥多摩町学校給食センター

2021	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	一言メモ
30月	セサミトースト 冷凍パイン コーンポタージュ ポテトサラダ 辛子入りドレッシング	○	スプーン	パン パターニ 油 砂糖 ごま 薄力粉 じゃがいも	生乳 クリーム ハム	たまねぎ コーン パセリ にんじん きゅうり パインアップル	801 21.3	2学期の給食開始です。セサミトーストは、ごまと砂糖、バターを塗って焼いたパンです。ごまには「セサミン」という栄養が入っていて、ガンを防いでくれます。
31火	豚丼 もやしとピーマンの炒め物 巨峰(3)	○	スプーン	米 砂糖 油 ごま 片栗粉	豚肉 生乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にもやし 青ピーマン 赤ピーマン ぶどう	735 30.0	8月の中旬から9月までぶどうが美味しい季節です。この日は「巨峰」という種類のぶどうが登場します。粒が大きく「ぶどうの王様」とも呼ばれます。
1水	ごはん 回鍋肉 中華サラダ 中華ドレッシング 卵とコーンのスープ	○	スプーン	米 大麦 油 はるさめ 砂糖	生乳 豚肉 ハム 卵 鶏肉	キャベツ 長ねぎ 青ピーマン にんじん もやし きゅうり コーン たまねぎ にもやし	742 27.9	回鍋肉は、中国の料理です。本来の回鍋肉は、豚肉を一度ゆでたら冷やしてもう一度炒めるため、「回鍋肉」という名前には「鍋に戻す」という意味があります。
2木	びよびよカレーライス 海藻サラダ 和風ドレッシング りんご	○	スプーン	米 大麦 油 じゃがいも パターニ 小麦粉 砂糖 板こんにやく	豚肉 ひよこめ 生乳 乾燥わかめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり りんご	784 22.5	びよびよカレーライスには、ひよこ豆が入っています。ひよこ豆はその名の通り、見た目がひよこに似ています。ぜひ探してみましょ。
3金	ごはん いかのバーベキューソース きのこ入り野菜ソテー わかめスープ	○	スプーン	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 バター 緑豆はるさめ	生乳 いか 乾燥わかめ 豆腐	たまねぎ りんご ぶなしめじ エリンギ キャベツ にんじん 長ねぎ	742 29.8	きのこには、ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDには、カルシウムの働きを助けたり、免疫力をアップする大事な力があります。
6月	黒砂糖パン 手作りぶどうゼリー マカロニサラダ カントリドレッシング クリームシチュー	○	スプーン	パン マカロニ 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	生乳 鶏肉 だいず 寒天	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ぶどうジュース	751 26.6	ぶどうゼリーは学校給食センターで手作りしています。給食のゼリーは何で固めているか、知っていますか？正解は、「寒天」です。
7火	ごはん 鶏の唐揚げ(2) もやしときゅうりのお浸し(醤油) 冬瓜のみそ汁	○	スプーン	米 大麦 片栗粉 油	生乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	もやし きゅうり にんじん とうがん こねぎ	775 29.9	7月に冬瓜が出たのを覚えていますか？冬瓜はとても大きく、大きいものは一つ10キロを超えることもあるそうです。
8水	ビビンバ丼 ナムル 白玉フルーツ	○	スプーン	米 大麦 油 砂糖 ごま 白玉団子	豚肉 油揚げ 生乳	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかん パインアップル もも	785 26.8	ビビンバ、ナムルは韓国の料理です。ナムルは韓国の食卓に欠かせない和え物で、ビビンバは丼に入れたご飯の上にナムルなどをのせ、混ぜながら食べる料理です。ナムルをのせて食べてみてください。
9木	ご飯 鮭のさざれ焼き 菊花和え しめじと小松菜のすまし汁	○	スプーン	米 大麦 マヨネーズ パン粉	生乳 さけ 豆腐 かまぼこ	菊の花 きゅうり りょくとうもやし にんじん ぶなしめじ こまつな	761 33.4	9月9日は重陽の節句です。旧暦の9月9日は現在の10月中旬にあたり、菊が美しく咲く季節です。この日には菊酒で無病息災を祝います。給食では菊の花を和え物に入れ、皆さんの無病息災を祈ります。
10金	梅わかごはん ちくわの磯辺揚げ(2) 青菜とキャベツのごま和え 奥多摩汁	○	スプーン	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 板こんにやく じゃがいも	乾燥わかめ 生乳 焼き竹輪 あおのり 豚肉 豆腐	梅 にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	799 29.5	奥多摩汁には、奥多摩町で製造されている、奥多摩味噌を使用しています。その地で育ったものをその地で消費することを「地産地消」といいます。
13月	ココア揚げパン ペンネカルボナーラ グリーンサラダ(フレンチドレッシング) ポテトスープ	○	スプーン	パン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	生乳 ベーコン クリーム チーズ 鶏肉	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり えだまめ スイートコーン	793 27.8	「揚げパン」は大人気のメニューです。パンを熱い油でさっと揚げたらココアとグラニュー糖をまぶします。
14火	ごはん 豚肉のたまねぎソースがけ 野菜の甘酢和え 呉汁	○	スプーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 板こんにやく ごま じゃがいも	生乳 豚肉 大豆 油揚げ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ	749 30.1	「呉」とは、大豆をすりつぶしたもので、これをみそ汁に加えたものが「呉汁」です。味噌は大豆からできているので、相性抜群です！
15水	茄子入り厚揚げの五目煮 キャベツの生姜醤油和え 巨峰(3)	○	スプーン	米 大麦 油 片栗粉 砂糖	豚肉 生揚げ かつお節 生乳	長ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ なす しいたけ キャベツ えのきたけ ぶどう	749 29.5	旬の茄子をたっぷり使用した具をご飯にかけて食べます。この時期に獲れる茄子を「秋茄子」といい、水分が多く味もよいとされています。
16木	ごはん 手作り春巻 胡瓜と茎わかめの中華風あえ 豆腐の中華スープ	○	スプーン	米 大麦 春巻の皮 はるさめ 油 片栗粉 砂糖	生乳 豚肉 かわかめ 鶏肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん きゅうり チンゲンサイ 長ねぎ	733 27.0	春巻は、学校給食センターで一つ一つ手作りしています。肉や野菜を炒めて具を作ったら冷まし、春巻の皮に包み、油でカリッと揚げます。
17金	ごはん 肉じゃが きんぴらごぼう 野菜のごま汁	○	スプーン	米 大麦 じゃがいも 板こんにやく 油 砂糖 ごま	生乳 豚肉 鶏肉 さば節	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう 長ねぎ	747 28.3	金平ごぼうは、細切りにしたごぼうやにんじんなどを炒めて醤油やごま油などで味付けをしたものです。日本では昔から食卓で親しまれてきました。
21火	さんまの蒲焼き 土佐和え 白玉団子みたらしあん	○	スプーン	米 片栗粉 油 砂糖 白玉団子	さんま 生乳 かつお節	キャベツ にんじん きゅうり もやし	806 23.7	9月21日は「十五夜」です。十五夜は別名「中秋の名月」とも呼ばれ、月が綺麗に見えることから日本では昔から「お月見」が楽しまれてきました。給食ではお月見団子を提供します。
22水	カラフルピラフ ポテトオムレツ 肉団子の豆乳スープ 冷凍みかん	○	スプーン	米 パターニ 油 じゃがいも	ハム 生乳 チーズ 卵 豆乳 削り節	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん えだまめ ぶなしめじ 長ねぎ さやいんげん みかん	792 31.6	ピラフはフランス語ですが、その発祥はトルコの「ピラウ」という料理だといわれています。現在では多くの国で親しまれています。
24金	ごはん ごぼう入り大豆つくね 胡瓜とわかめの酢のもの 秋なすと玉ねぎのみそ汁	○	スプーン	米 大麦 油 片栗粉 砂糖	生乳 大豆 鶏肉 卵 乾燥わかめ 豆腐	ごぼう たまねぎ きゅうり りょくとうもやし なす さやいんげん	754 30.1	ごぼうには食物繊維が多く含まれています。食物繊維はお腹の調子を整えて便通をよくしてくれます。
27月	ガーリックトースト 枝豆サラダ(イタリアンドレッシング) ポークストロガノフ ヨーグルト	○	スプーン	パン パターニ 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	ヨービー 生乳 豚肉 クリーム ヨーグルト	パセリ えだまめ コーン きゅうり にんじん キャベツ レモン たまねぎ 青ピーマン	783 28.3	ストロガノフはロシアの料理です。一般的に牛肉を使用したビーフストロガノフが有名です。肉や玉葱、マッシュルーム、きのこなどを煮込んで作ります。
28火	ごはん ひじきふりかけ ししゃもの更紗揚げ(2) きゅうりともやしの南蛮風 豆腐とわかめの味噌汁	○	スプーン	米 大麦 片栗粉 油 ごま 砂糖	生乳 ししゃも ほしひじき かつお節 豆腐 乾燥わかめ	きゅうり にんじん もやし 長ねぎ	735 26.5	ししゃもの更紗揚げは、味付けに醤油やカレー粉を使用しています。色合いが、「更紗」という染物に似ていることからこの名前がつけました。
29水	ごはん 親子煮 野菜炒め しめじと小松菜のすまし汁	○	スプーン	米 大麦 片栗粉 油 砂糖	生乳 高野豆腐 鶏肉 卵 豚肉 かまぼこ 豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ぶなしめじ こまつな	746 32.7	親子煮は、鶏肉と卵が使われていることからこの名前がつけました。高野豆腐を使用しているのでだし汁がたっぷり染み込んでいます。
30木	ジャージャー麺 青のりビーンズ ピリカラ胡瓜	○	スプーン	中華めん 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生乳 大豆 あおのり	にんじん しいたけ たまねぎ 長ねぎ にもやし きゅうり	761 34.6	ジャージャー麺は中国の料理です。豚挽肉を炒めて作った肉味噌を茹でた麺の上にかけて食べます。

◎ 8月の給食費は8月31日火曜日・9月の給食費は9月30日木曜日に引き落としとなります  
口座残高のご確認をよろしくお願いたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)