



8.9月 献立表



(中学校23回)

奥多摩町学校給食センター

2023	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)	メモ
29火	カラフル丼 きゅうりとわかめの酢のもの 青のりポテト	○		こめ 油 砂糖 ごま じゃがいも	鶏肉 だいず ひよこめ 生乳 しらす わかめ あおのり	えだまめ キャベツ にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり	736 31.0	2学期が始まりました。 生活リズムを崩していませんか？ 元気に学校生活を送りましょう！
30水	ごはん いかのレモン醤油 五目豆 大根と小松菜のみそ汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 こんにゃく	生乳 いか 鶏肉 だいず 油揚げ	レモン にんじん ごぼう えだまめ だいこん こまつな	750 34.0	8月31日は野菜の日
31木	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 春雨サラダ(ドレッシング) びりっと豆腐汁	○		こめ 油 小麦粉 ぎょうざの皮 はるさめ 砂糖	生乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐	ねぎにら キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん たまねぎ しめじ	749 29.1	8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから制定された記念日です。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、病気の予防に役立ちます。1日に摂取したい野菜の目標量は350g(小皿5皿分)です。8月31日の給食は、全部食べると120gのやさいをとることができます☆
1金	わかめご飯 擬製豆腐 奥多摩汁 なし	○		こめ 油 砂糖 こんにゃく さいとも	わかめ 生乳 豆腐 鶏肉 卵 豚肉	ねぎ にんじん しいたけ ごぼう しめじ なし	707 30.7	
4月	きな粉揚げパン チキンと大豆のトマト煮 グリーンサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○		パン 油 砂糖	きな粉 生乳 鶏肉 だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト えだまめ コーン きゅうり キャベツ	762 31.1	4日(月)枝豆サラダ 枝豆は、大豆のさやが青いうちに収穫したものです。ビタミンB1が多く含まれています。また、大豆にはない、カロテンやビタミンCも含まれています。
5火	ごはん 肉豆腐 キャベツとキュウリの浅漬け 五目汁	○		こめ しらたき 砂糖 じゃがいも	生乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ キャベツ きゅうり しょうが たけのこ さやいんげん	710 29.7	
6水	ごはん ちくわの磯辺揚げ(2) かぼちゃのそぼろ煮 ごま汁	○		こめ 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ごま	生乳 竹輪 あおのり 豚肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし しいたけ	781 27.5	6日(水)ごま汁 ごまは、色によって白ごま、黒ごま、金ごまの3種類に分けられます。どれも栄養はほぼ同じです。ごま汁には白ごまを使っています。
7木	スパゲティ・ミートソース コーン入りサラダ(ドレッシング) なし	○		スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 だいず 生乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン なし	786 31.3	7日(木)なし 秋が旬の果物です。 みずみずしくてシャリシャリとした独特の食感を味わってください。
8金	ごはん さばの竜田揚げ 菊花和え けんちん汁	○		こめ でん粉 油 さいとも こんにゃく	生乳 さば 鶏肉 豆腐	菊 こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ	735 30.0	8日(金)【重陽の節句献立】 9日は重陽の節句です。「菊の節句」とも呼ばれる中国から伝わった行事です。菊の花を酒に漬けて飲み、栗ご飯を食べて、長生きをお祈りする風習があります。
11月	黒砂糖食パン 鶏肉のバジル焼き カントリーサラダ(ドレッシング) 肉団子のトマトソース	○		油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター パン	生乳 鶏肉 ハム	きゅうり キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ セロリ	766 31.1	11日(月)鶏肉のバジル焼き 鶏肉にバジルというハーブの粉をまぶして焼いた料理です。バジルはシソの仲間、イタリア料理によく使われます。
12火	ごはん 八宝菜 きゅうりのピリッと漬け スパイシーピーンズ	○		こめ 油 でん粉 砂糖	生乳 豚肉 いか えび だいず	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり	716 30.7	12日(火)八宝菜 中国料理のひとつです。お肉やいろいろな野菜を炒め合わせたものです。「八」には、「たくさん」という意味があります。
13水	きのこご飯 ししゃもフライ(2)(ソース) かぼちゃのみそ汁 白玉フルーツ	○		こめ 油 砂糖 小麦粉 パン粉 白玉団子	油揚げ 生乳 ししゃも	にんじん しいたけ しめじ ましたけ かぼちゃ こねぎ たまねぎ みかん もも	825 28.9	13日(水)かぼちゃのみそ汁 かぼちゃには、黄色のものであるカロテンや、ビタミンC、ビタミンEが豊富です。これらのビタミンは、かぜの予防に役立ちます。
14木	豚キムチ丼 大根サラダ(ドレッシング) 手作りみかんミルクゼリー	○		こめ 砂糖 油 でん粉	豚肉 生乳 ハム てんぐさ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい だいこん きゅうり みかん	781 28.6	14日(木)豚キムチ丼 キムチは、韓国の漬物です。とうがらしなどの香辛料をたくさん加えて漬けて作ります。とうがらしには、食欲をアップさせてくれる成分が含まれています。
15金	ごはん いわしの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 奥多摩汁	○		こめ 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こんにゃく さいとも	生乳 いわし 鶏肉 凍り豆腐 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん 青ピーマン さやいんげん しいたけ ごぼう しめじ ねぎ	788 33.6	
19火	チキンカレーライス 若芽とツナの和え物 冷凍パイナップル	○		こめ おおむぎ 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	鶏肉 生乳 わかめ まぐろ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ レモン パイナップル	803 27.8	19日(火)冷凍パイナップル パイナップルは、「パイナップル」と「アップル」が合わさってできた言葉です。パイナップルは、「松」という意味があります。見た目が松ぼっくりに似て、味がりんごに似ているのでパイナップルという名前になりました。
20水	ごはん いかのチリソース 中華サラダ(ドレッシング) チンゲンサイのスープ	牛乳 ヒ		こめ でん粉 油 砂糖	生乳 いか ハム 鶏肉	ねぎ もやし にんじん きゅうり きくらげ チンゲンサイ コーン	722 29.3	20日(水)いかのチリソース チリソースは、唐辛子の入った辛いトマトソースのことです。給食では、辛みを抑えた味付けにしています。
21木	親子丼 きゅうりともやしの南蛮風 手作りオレンジゼリー	○		こめ おおむぎ 油 でん粉 砂糖	鶏肉 凍り豆腐 卵 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし オレンジ	719 30.8	
22金	ごはん(おおかふりかけ) かつおのケチャップソース くわがめと野菜のサラダ 豚ともやしのスープ	○		こめ でん粉 油 砂糖	かつお節 生乳 かつお くわがめ 豚肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり もやし こねぎ	755 35.5	22日(金)かつおのケチャップソース かつおは、初夏と秋の年2回旬がある魚です。初夏のかつおは初がつつお、秋のかつおは戻りがつつおと呼ばれます。
25月	食パン(ブルーベリージャム) カップオムレツ ポテトのサラダ(ドレッシング) ABCスープ	○		パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	生乳 鶏肉 だいず 卵 ハム	ブルーベリー たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり レモン キャベツ ほうれんそう	683 32.6	25日(月)カップオムレツ オムレツは、ほぐした卵をフライパンで焼いた、フランス生まれの卵焼きです。日本には明治時代に伝わりました。給食のオムレツは、具もたっぷりです。
26火	ごはん なす入り麻婆豆腐 大根ときゅうりのピリッと漬け なし	○		こめ 油 砂糖 でん粉	生乳 豆腐 豚肉	なす ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん なし	696 29.3	26日(火)なす入り麻婆豆腐 9月ごろにとれるなすは「秋茄子」と呼ばれ、水分が多く味も良いとされています。
27水	ごはん 豆腐入りハンバーグ キャベツとにんじんのお浸し(醤油) さつま芋のみそ汁	○		こめ パン粉 さつまいも	生乳 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ	765 32.3	27日(水)さつま芋のみそ汁 さつまいもは秋が旬です。ほくほくの焼き芋にしたり、お味噌汁に入れてもおいしく食べられます。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。
28木	ジャージャー麺 ワカメサラダ(ドレッシング) 大学芋	○		中華めん 油 砂糖 でん粉 さつまいも ごま	豚肉 生乳 わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎにら だいず もやし きゅうり コーン キャベツ	767 27.4	28日(木)ジャージャー麺 中国料理のひとつです。甘い肉味噌を麺の上にかけて食べます。給食では、奥多摩町四季の家で作られた「奥多摩味噌」を使用しています。
29金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 芋の子汁 白玉団子みたらしあん(3)	○		こめ パター 砂糖 さいとも こんにゃく 白玉団子 でん粉	生乳 さけ 豆腐 油揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	764 31.9	29日(金)【十五夜献立】 29日は十五夜です。秋の収穫を祝って、すすきを飾り、団子や芋などをお供えて、月を眺める行事です。「中秋の名月」や「芋名月」ともいいます。

◎ 8月の引き落としは8月31日木曜日・9月の引き落としは10月2日月曜日です。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)