



# 9月 献立表



(中学校19回)

奥多摩町学校給食センター

2024	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
2月	黒砂糖食パン カップオムレツ ジャーマンポテト キャベツのスープ	○		パン 油 砂糖 ジャがいも	生乳 鶏肉 だいたず 卵 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリー	676 31.9	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。
3火	豚キムチ丼 ビーフン炒め なし	○		こめ おおむぎ 砂糖 油 ごま でん粉 ビーフン	豚肉 生乳	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい もやし 青ピーマン なし	764 29.2	3日(火) ビーフン炒め ビーフンは、お米が原料の中国発祥のめん です。ビーフンは漢字で「米粉」と書きます。
4水	カレーピラフ 鮭のさざれ焼き こんにやく入りサラダ(ドレッシング) パスタスープ	牛乳 ヒ		こめ 油 マヨネーズ パン粉 こんにやく 砂糖 マカロニ ジャがいも	豚肉 生乳 さけ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン 青ピーマン キャベツ きゅうり	771 31.2	4日(水) 鮭のさざれ焼き 「さざれ」とは、「小さい、細かい」という意味 です。細かいパン粉をつけて焼く料理なので さざれ焼きといえます。
5木	ごはん いかのかりんとう揚げ 五目豆 キャベツともやしの味噌汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 ごま こんにやく	生乳 いか 鶏肉 だいたず 油揚げ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ もやし こねぎ	755 34.2	5日(木) いかのかりんとう揚げ 揚げたイカに、甘じょっぱいたれをかけた料 理で、ご飯とよく合います。
6金	ごはん 豚肉と根菜の味噌煮 菊花和え ねぎと豆腐のすまし汁	○		こめ 砂糖	生乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 菊 こまつな もやし ねぎ	678 28.8	6日(金)【重陽の節句献立】 9月9日は重陽の節句です。「菊の節句」とも 呼ばれる行事です。菊の花にお酒を浸して 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。
9月	ココア揚げパン ツナポテト レタスと卵のスープ 冷凍みかん	○		パン 油 砂糖 ジャがいも マヨネーズ	生乳 まぐろ 卵 鶏肉	たまねぎ パセリ レタス にんじん みかん	743 26.5	9日(月) レタスと卵のスープ サラダとして食べることが多いレタスですが、 炒め物や鍋、スープなどにすると、甘みが増 し、かさが減るのでたくさん食べられます。
10火	ごはん(おおかふりかけ) ししゃもフライ(2)(ソース) きゅうりのピリッと漬け ごま汁	○		こめ ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 こんにやく ジャがいも	かつお節 生乳 ししゃも	きゅうりにんじん キャベツ ねぎ もやし しいたけ	752 27.5	
11水	なすとトマトのスパゲティ コーン入りサラダ(ドレッシング) 冷凍パイ	○		スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 生乳	にんじん たまねぎ トマト なす マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン パイナップル	767 29.0	11日(水) なすとトマトのスパゲティ 9月ごろにとれるなすは「秋なす」と呼ばれま す。秋なすは、皮がやわらかく、果肉には水 分が多く甘みがあります。
12木	ごはん ちくわの磯辺揚げ(2) 茎わかめとこんにやく炒め 切干大根の味噌汁	○		こめ 小麦粉 油 こんにやく ごま	生乳 竹輪 あおのり くきわかめ 油揚げ 生揚げ	にんじん 切干しだいこん ほうれんそう ねぎ	733 27.1	12日(木) 切干大根の味噌汁 切干大根は、大根を細く切り、天日で干して 乾燥させたものです。太陽の光を浴びること で甘みが増し、独特のシャキシャキとした食 感が生まれます。
13金	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ともやしのお浸し(醤油) ジャがいもとわかめの味噌汁	○		こめ しらたき 砂糖 ジャがいも	生乳 豚肉 豆腐 かつお節 わかめ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ほうれんそう もやし ねぎ	669 27.3	
17火	チキンカレーライス 大根サラダ(ドレッシング) 手作りミルクゼリー	○		こめ おおむぎ 油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり	796 26.0	17日(火) チキンカレーライス 給食のカレーは、ルーも手作りしています。 給食のカレールーは、カレー粉、小麦粉、 油、バターで作ります。
18水	ごはん 厚揚げのごまだれかけ ひじきのきんぴら 白菜とえのきの味噌汁	○		こめ 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま こんにやく	生乳 生揚げ ひじき さつま揚げ だいたず 油揚げ	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ こねぎ	825 28.6	18日(水) 厚揚げのごまだれかけ 厚揚げは、豆腐を油で揚げた食べ物です。 豆腐を薄く切ると揚げると油揚げ、厚めに 切ると揚げると厚揚げになります。
19木	さつまいもご飯 鯖の香味焼き 大根と小松菜の味噌汁 白玉団子みたらしあん(3)	○		こめ さつまいも ごま 砂糖 油 白玉団子 でん粉	生乳 さば 油揚げ	ねぎ だいこん こまつな にんじん	790 30.1	19日(木)【十五夜献立】 9月19日は十五夜です。秋の収穫を祝って すすきをさざり、団子や芋などをお供えし 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。
20金	ごはん ジャンボシューマイ きくらげとこんにやくのソテー 豚ともやしのスープ	○		こめ 油 でん粉 小麦粉 しゅうまいの皮 こんにやく はるさめ	生乳 豚肉	ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ きくらげ にんじん もやし こねぎ	734 28.6	20日(金) ジャンボシューマイ シューマイは、中華料理の点心の一つです。 点心とは、一口で食べられる軽食のことを意 味します。ごま団子やぎょうざも点心です。
24火	わかめご飯 鶏の唐揚げ(2) キャベツとにんじんのおひたし(醤油) かき玉汁	○		こめ でん粉 油	わかめ 生乳 鶏肉 かつお節 卵	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	772 29.3	
25水	ごまみそうどん もやしの和風サラダ(ドレッシング) いもち	○		うどん ごま 油 砂糖 ジャがいも でん粉	豚肉 油揚げ 生乳	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	752 29.8	25日(水) いもち 北海道の郷土料理です。北海道を代表する 農作物のジャがいもを使って作ります。給食 センターで手作りします。
26木	ごはん いわしの蒲焼 きゅうりの梅しょうゆ 奥多摩汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 ごま こんにやく さといも	生乳 いわし 豚肉 豆腐	きゅうり 梅 ごぼう にんじん しめじ ねぎ	745 27.7	26日(木) いわしの蒲焼 いわしは、カルシウムが多く、またカルシウ ムの吸収を助けてくれるビタミンDも多いで す。カルシウムは骨や歯を作るのに必要な 栄養です。
27金	ハヤシライス 野菜コーンソテー ヨーグルト	○		こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 生クリーム 生乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ コーン	835 27.5	27日(金) ハヤシライス 牛肉やたまねぎをトマト味のソースや赤ワイン で煮て、ご飯にかけた料理です。給食では 牛肉のかわりに豚肉を使っています。
30月	豆乳フレンチトースト マカロニサラダ ポークビーンズ 冷凍みかん	○		パン 砂糖 マカロニ 油 ジャがいも バター 小麦粉	豆乳 きな粉 生乳 豚肉 ひよこまめ だいたず 生クリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト みかん	770 27.4	30日(月) 豆乳フレンチトースト 食パンを、豆乳と砂糖ときな粉を混ぜたもの に浸してから、オーブンで焼きあげて作りま す。

◎ 8月の引き落としは9月2日月曜日・9月の引き落としは9月30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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)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)