



		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 - kcal たんぱく質g
① 4月	きな粉揚げパン	○	きな粉	★パン,油,さとう	しょうが,長ねぎ,干し椎茸,えのきたけ,にんじん,たけのこ,キャベツ,にら ホールコーン	772
	肉団子スープ		豚肉,大豆,牛乳,レンズ豆	でん粉,はるさめ		31.1
	コーンポテト			バター,じゃがいも		
② 5火	ごはん	○		米,精麦	長ねぎ,しょうが	740
	魚のみそだれかけ		さば,みそ	油,さとう,でん粉		31.5
	野菜の塩昆布和え		わかめ,塩昆布	油,ごま油,さとう		にんじん,キャベツ,もやし,玉葱
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	ごま油,こんにやく,さといも		にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ
③ 6水	豚肉のねぎ塩丼(ごま入り)	○	豚肉	米,精麦,ごま油,でん粉,★ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,にんじん,もやし,えのきたけ,にら	727
	小松菜入りおひたし		かつお節	ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,こまつな	29.6
	じゃがいもと厚揚げのみそ汁		厚揚げ,みそ	じゃがいも	にんじん,長ねぎ	
④ 7木	みそあんかけ焼きそば	○	豚肉,みそ	★蒸し中華めん,ごま油,油,さとう,でん粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,たけのこ,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ,チンゲンツアイ	742
	スパイシーポテト		大豆	油,じゃがいも,でん粉		29.9
	果物(梨)				★梨	
⑤ 8金	ごはん	○		米,精麦	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,キャベツ,こまつな	803
	厚揚げと野菜のみそ炒め		豚肉,みそ,厚揚げ	油,さとう,でん粉,ごま油		32.6
	わかめの和え物		わかめ,ツナ	ごま油,さとう		もやし,にんじん,しょうが
	果物(冷凍みかん)					★冷凍みかん
⑥ 9土	栗ごはん	○		米,精麦,栗	しょうが,にんにく,長ねぎ	747
	魚の香味焼き		めだい	さとう,ごま油		33.1
	おひたし					もやし,キャベツ,こまつな,(菊花)
	菊型かまぼこ入りのっぺい汁		鶏肉,厚揚げ,菊型かまぼこ	油,じゃがいも,でん粉		ごぼう,にんじん,えのきたけ,長ねぎ
⑦ 11月	けんちんうどん	○	鶏肉,油揚げ	★うどん,ごま油,こんにやく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	800
	ししゃものフライ		★ししゃも,牛乳	米粉,★パン粉,油		36.4
	小松菜のバランスサラダ		ひじき,油揚げ,白いんげん豆	こんにやく,さとう,油	こまつな,にんじん,ホールコーン	
⑧ 12火	ごはん	○		米,精麦	にんにく,しょうが,玉葱,干し椎茸,にんじん,こまつな	735
	魚の西京焼き		さけ,西京みそ			35.7
	野菜のうま煮		豚肉	油,こんにやく,じゃがいも,さとう,でん粉		
	吉野汁		鶏肉,油揚げ,豆腐	でん粉		にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな
⑨ 13水	ナン	ジョア		ナン	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマト缶	728
	バターチキンカレー		鶏肉,ヨーグルト,レンズ豆	油,バター,生クリーム		28.5
	キャロットソースサラダ			マヨネーズ(たまご不使用),油		キャベツ,ホールコーン,にんじん,玉葱
	じゃがいものサブジ			じゃがいも,油		しょうが,にんにく
⑩ 14木	里芋ごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,精麦,さといも,さとう	にんじん,玉葱,たけのこ	734
	親子たまご焼き		大豆,豚肉,★たまご	油,さとう		34.5
	根菜の豆乳みそ汁		豚肉,油揚げ,みそ,豆乳	じゃがいも		だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ
⑪ 15金	ごはん	○		米,精麦	にんにく,しょうが,長ねぎ	757
	魚のチリソース		ホキ	でん粉,油,ごま油,三温糖		29.9
	春雨の炒めもの		鶏肉	はるさめ,ごま油,さとう		にんにく,長ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,にら
	姫冬瓜とわかめのスープ		豆腐,わかめ	でん粉,ごま油		しょうが,とうがん,にんじん,えのきたけ
⑫ 21木	メキシカンピラフ	○	豚肉,鶏肉	米,精麦,油	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,トマト,赤ピーマン,黄ピーマン,青ピーマン	817
	豆乳チャウダー		ベーコン,鶏肉,レンズ豆,豆乳,牛乳	じゃがいも,米粉,生クリーム	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,エリンギ,えのきたけ,ホールコーン,パセリ	31.8
	ツナとコーンのサラダ		わかめ,ツナ	油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン,玉葱	
	果物(ぶどう2種類)				★ぶどう	
⑬ 22金	海南鶏飯(シンガポールチキンライス)	○	鶏肉	米,精麦,さとう,でん粉	長ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,こまつな	751
	春雨スープ		豚肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,もやし,えのきたけ,チンゲンツアイ	29.9
	豆乳花(トールーフア)		寒天,豆乳,牛乳,きな粉	さとう,生クリーム,黒砂糖,三温糖		
⑭ 25月	ごはん	○		米,精麦	にんにく,しょうが	788
	魚のつけ焼き		さば	さとう,ごま油		33.4
	小松菜入りごまマヨ和え		わかめ	マヨネーズ(たまご不使用),さとう,★ごま		にんじん,こまつな,キャベツ
	鶏ごぼう汁		鶏肉,竹輪,豆腐,みそ	油		ごぼう,にんじん,干し椎茸,長ねぎ
⑮ 26火	野沢菜ごはん	○		米,精麦,油	野沢菜漬け	774
	山賊焼き		鶏肉	でん粉,油	にんにく,しょうが	29.6
	大平煮		鶏肉	油,こんにやく,さといも,三温糖	ごぼう,干し椎茸,れんこん,にんじん,だいこん,さやいんげん	
	なめこ汁		豆腐,みそ,みそ,わかめ		なめこ,長ねぎ	
⑯ 27水	鶏肉と小松菜のクリームスパゲティ	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,チーズ	★スパゲッティ,油,バター,米粉,生クリーム	玉葱,エリンギ,えのきたけ,こまつな	880
	キャベツのサラダ			さとう	キャベツ,にんじん,こまつな	30.4
	明日葉ケーキ		ヨーグルト,豆腐,豆乳	さとう,油,米粉,コーンスターチ	あしたば粉末	
⑰ 28木	焼きカレーパン	○	豚肉,大豆,★たまご	★パン,油,バター,三温糖,でん粉,★薄力粉,★パン粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,しめじ	793
	ヌードルスープ		豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも,さとう,★ヌイユ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,えのきたけ,ほうれんそう	33.9
	海藻サラダ		海藻ミックス	油,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ	
⑱ 29金	あじとたまごのそぼろ丼	○	鶏肉,あじ,★たまご	米,精麦,油,さとう	しょうが,長ねぎ,にんじん,ごぼう,えのきたけ,さやいんげん	859
	豚汁		豚肉,みそ,豆腐	油,こんにやく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	39.5
	ごま団子		白いんげん豆	さつまいも,三温糖,白玉粉,★ごま,油		

ポイント
●9日(金)：9月9日(土)は、五節句の一つ「重陽の節句」です。この日は、栗や菊の花を浮かべたお酒(菊酒)をいただき、長寿を祝う習わしがあります。
給食では栗ごはんと菊型かまぼこを入れたのっぺい汁を作ります(流通状況により干し菊を入手できれば、おひたしにも菊の花が入ります)。
●15日(金)：八王子市の「とうきょう元気農場」から姫冬瓜を取り寄せて使用します。とうきょう元気農場は、農地が少ない都心部の学校へ地場産物を届けるために作られた農場です。本校の給食では、東京都産の食材を積極的に活用し、地産地消を推進しています。
●21日(木)：今年度初の取組「食べ比べ給食」です！旬のぶどうを2種類食べ比べ、友達と食レポしてみましょ。ぶどうの種類はお楽しみに。
※魚や果物の種類は変更になる場合もあります。予めご了承ください。