

日 日	行事・ 注目食材	こんだてめい		ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 水	防災の日 ローリング ストック メニュー	こうやどうふのたきこみごはん	○	ツナ,こおりとうふ	こめ,おしむぎ,あぶら,ごまあぶら	にんにく,ホールコーン	611 kcal
		きりぼしだいこんのあえもの		ボークハム（卵・乳なし）,しろみそ	エッグケアマヨネーズ,しろごま	きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり,もやし	23.9 g
		にくじゃが		ぶたにく	さとう,あぶら,つきこんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,なまししいたけ,さやいんげん	2.5 g
3 木	（黄色の仲間） ごま	ひやしちゅうか	○	たまご,ボークハム（卵・乳なし）,しろみそ	ラーメン,ごまあぶら,さとう,しろすりごま,ねりごま	きゅうり,にんじん,もやし	571 kcal
		ガーリックじゃがバター			あぶら,バター,じゃがいも	にんにく	26.3 g
4 金	クジラの日 ・クジラ肉	ごはん	○		こめ		617 kcal
		クジラとポテトのノルウェーふう		くじらにく	あげあぶら,じゃがいも,でんぶん,さとう	しょうが,さやいんげん	23.1 g
		キャベツスープ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,きゃべつ,ごまつな	1.8 g
		くだもの（りんご）				りんご	
7 月	（赤のなかま） きなこ	とうにゅうきなこトースト	○	きなこ,とうにゅう	しょくパン,さとう,バター		573 kcal
		グリーンサラダ		わかめ	さとう,ねりごま,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり	26.1 g
		チキンピーンズ		とりにく,だいず	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム（缶詰）	2.4 g
8 火	（福徳県 郷土料理） ・いかにんじん ・こづゆ ・もも	いかにんじんごはん	○	するめ	こめ,おしむぎ,さとう	にんじん	564 kcal
		だいずいりたまごやき		とりひきにくにく,だいず,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,なまししいたけ,ごまつな	25.8 g
		こづゆ		ほたてがし,とうふ	しらたき,さといも,まめふ	ごぼう,にんじん,だいこん,きくらげ,ごまつな,しょうが	2.7 g
		ももゼリー		こなかんでん	さとう	ももジュース,ももかんづめ	
9 水	（重慶の 節句献立） ・菜 ・栗	きくのちらしずし	○	ぶたにく,きざみのり	こめ,おしむぎ,さとう,あぶら,しろごま	しょうが,なまししいたけ,しめじ,えのきだけ,さやいんげん,きく	543 kcal
		こいわしのからあげ		こいわし,あおのり	あげあぶら,でんぶん		23.4 g
		ワントンスープ		とりにく,とうふ	ワントンのかわ	しょうが,ねぎ,にんじん,もやし,ごまつな	2.2 g
10 木	一汁二菜 献立	ごはん	○		こめ		588 kcal
		さかなのびりからやき		さわら	ごまあぶら,さんおんとう,でんぶん,しろごま	しょうが	27.2 g
		カリカリあぶらあげのわふうサラダ		あぶらあげ	あぶら,ごまあぶら,さとう	きゃべつ,もやし,ごまつな,にんじん	2.2 g
		みそしる		とうふ,わかめ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ	
11 金	（旬の食材） ブルーベリー	レンズまめミートソーススパゲッティ	○	ぶたひきにく,とりひきにくにく,ぶたレバーチップ,レンズまめ,こなチーズ	スパゲティ,あぶら,こむぎこ,さとう,バター	ねぎ,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム（缶詰）,にんじん,ダイストマト,ピーマン	564 kcal
		やさいのごまみそサラダ		わかめ,あかみそ	しろすりごま,さとう	きゃべつ,にんじん	23.7 g
		くだもの（ブルーベリー）				ブルーベリー	2.0 g
14 月	（旬の食材） なし	シーフードカレーライス（こめこ）	○	ぶたにく,イカ,むきえび,めひじき	こめ,おしむぎ,あぶら,こめこ,じゃがいも,マンゴチャツネ	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん	650 kcal
		フレンチサラダ			さとう,あぶら	きゃべつ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン	22.2 g
		くだもの（なし）				なし	2.2 g
15 火	（旬の食材） なし	パイパン	○		パイパン		567 kcal
		さかなのハーブばんこやき		ホキ,こなチーズ	ばんこ,オリーブあぶら	にんにく	27.9 g
		とうにゅうとコーンのポタージュ		ベーコン（卵・乳なし）,とうにゅう	あぶら,じゃがいも	クリームコーン,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,パセリ	2.3 g
		くだもの（なし）				なし	
16 水	（赤のなかま） ししゃも	ごはん	○		こめ		617 kcal
		ししゃものチーズはるまき		ししゃも,ピザチーズ	あげあぶら,はるまきのかわ,こむぎこ		24.5 g
		ごまつなのあえもの			しろごま,さとう,ごまあぶら	ごまつな,もやし,にんじん,きゃべつ	2.6 g
		みそしる		とうふ,あぶらあげ,あかみそ,しろみそ,わかめ		にんじん,たまねぎ,えのきだけ	
17 木	（鹿児島 郷土料理） ・きしめん ・おにまんじゅう	きしころうどん	○	ぶたにく,あぶらあげ	うどん,ごまあぶら,さとう	こねぎ	599 kcal
		きゃべつのなんばんづけ			しろすりごま,ごまあぶら	きゃべつ,にんじん	21.1 g
		おにまんじゅう			さつまいも,こめこ,でんぶん,さとう		2.3 g
18 金	（緑のなかま） キムチ	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,あぶら	ねぎ,しょうが,はくさいキムチ,にら	589 kcal
		ツナあえ		ツナ	あぶら,さとう,しろごま	きゃべつ,もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ	24.1 g
		はるさめスープ		ベーコン（卵・乳なし）,ぶたにく,とうふ,わかめ	あぶら,はるさめ,でんぶん	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし	2.8 g
21 月	敬老の日						
22 火	国民の休日						
23 水	秋分の日						
24 木	（旬の食材） こくわ 極早生みかん	チンジャオロースどん	○	ぶたにく	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たけのこ（水煮）,にんじん,たまねぎ,きゃべつ,ピーマン	580 kcal
		チンゲンサイととうふのスープ		ベーコン（卵・乳なし）,とうふ	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,チンゲンサイ	21.4 g
		くだもの（こくわせみかん）				みかん	2.2 g
25 金	（しんじゆの 旬の果物） ぶどう	ごはん	○		こめ		580 kcal
		さかなのたつたあげ		さごし	あげあぶら,でんぶん	しょうが,にんにく	24.4 g
		わかめのみそスープ		とうふ,わかめ,あかみそ,しろみそ	あぶら,ごまあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ねぎ	1.6 g
		くだもの（たべくらべぶどう）				ぶどう	
28 月	（緑の仲間） かぼちゃ	ココアパン	○		ココアパン		617 kcal
		かぼちゃのグラタン		とりひきにくにく,とうにゅう,ぎゅうにゅう,こなチーズ	あぶら,マカロニ,バター,こむぎこ	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,パセリ	25.2 g
		レンズまめのスープ		ベーコン（卵・乳なし）,ぶたにく,レンズまめ	あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,ごまつな	2.8 g
29 火	（しんじゆの 旬の果物） りんご	すぶたどん	○	ぶたにく,ぶたレバー	こめ,あげあぶら,じゃがいも,でんぶん,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ（水煮）,なまししいたけ,ピーマン	617 kcal
		きのこのかきたまスープ		とりにく,たまご	ごまあぶら,でんぶん	にんじん,たまねぎ,なまししいたけ,えのきだけ,エリンギ,ごまつな	20.4 g
		くだもの（りんご）				りんご	2.0 g
30 水	（黄色の仲間） メープル	シーフードピラフ	○	ツナ,イカ,むきえび	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム（缶詰）,ピーマン	641 kcal
		マカロニスープ		ぶたにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,ごまつな	25.8 g
		メープルケーキ		たまご,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こむぎこ,バター,メープルシュガー,はちみつ,こなざとう		2.3 g

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

9月の給食目標



時間を守って食べよう



本学の食材は東京都産の食材を使用する予定です。



ランチョンマットは
まいにち もってこよう！

きゅうしょくとうばんは
マスクをわすれずに。

