



ひ	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になる 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	ひとこと コメント
1月	あしたから きゅうしょくが はじまるよ！						
2火	キムチチャーハン ちりめんじゃこのサラダ とうがんじる		ふたにく ちりめんじゃこ とりにく、あぶらあげ、とうふ	こめ、おしむぎ、ごまあぶら、あぶら あぶら、さとう、しろごま	ねぎ、しょうが、はくさいキムチ、にら きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、にんじん、たまねぎ (ゆうきさいばい) しょうが、にんじん、とうがん	555 kcal 24.5 g 2.9 g	冬瓜は冬の瓜と書きますが、7月～9月頃に旬を迎えます。
3水	ガルパンソーカレーライス かいそうサラダ くだもの(ブルーベリー)		ふたにく、ひよこまめ かいそうミックス	こめ、あぶら、こめこ、マンゴチャツネ さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり、にんじん ブルーベリー	641 kcal 20.0 g 2.1 g	大人気のカレーライスに、ひよこ豆をたくさん加えます。よくかんで食べましょう！
4木	ごはん さかなのあげに みそしる くだもの(なし)		 シイラ あかみそ、しろみそ、とうふ、わかめ	こめ あげあぶら、でんぶん、さとう、しろごま じゃがいも	 しょうが たまねぎ、にんじん、えのきだけ なし	583 kcal 24.9 g 1.7 g	お魚はシイラという魚を使用します。ハワイではマヒヒと呼ばれてよく食べられているお魚です。
5金	とうにゅうきなこトースト グリーンサラダ チキンピーンズ		きなこ、とうにゅう わかめ とりにく、だいず	しょうパン、さとう、バター さとう、ねりごま、ごまあぶら あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	 きゃべつ、きゅうり たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	572 kcal 26.2 g 2.4 g	きな粉は大豆を粉にしたものです。粉なので、大豆のよりも消化・吸収がよいです。
8月	こうやどうふのそぼろどん すましじる くだもの(りんご)		とりひきにく、ふたひきにく、こおりとうふ とうふ	こめ、ごまあぶら、さとう、しろごま やきふ	しょうが、たまねぎ、にんじん、なましいたけ、さやいんげん たまねぎ、にんじん、こまつな りんご	557 kcal 23.9 g 2.0 g	高野豆腐は栄養素がたっぷりの含まれている食品です。食べやすいようにそぼろにしています。
9火	きくのちらしずし わんたんじる にゅうないどうふ		ふたにく、きざみのり とりにく、わかめ こなかんでん、ぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう、しろごま ごまあぶら、ワントンのかわ さとう	しょうが、なましいたけ、しめじ、えのきだけ、さやいんげん、きく しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし パインかん、りんごかん、おうとうかん	566 kcal 20.1 g 2.1 g	9月9日は重用の節句です。菊の花を觀賞する風習があるため、菊を使ったちらしずしを作ります。
10水	ひやしちゅうか ガーリックじゃがバター		たまご、ボークハム(卵・乳・小麦なし)、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 あぶら、バター、じゃがいも	きゅうり、にんじん、もやし にんにく	588 kcal 26.8 g 2.6 g	暑い日に食べたい冷やし中華は、東京や仙台が発祥の地といわれています。
11木	ごはん さけのしおやき やさしいため あぶらあげのみそしる		 きんざけ とうふ、あぶらあげ、わかめ、しろみそ、あかみそ	こめ あぶら、でんぶん じゃがいも	 にんにく、にんじん、きゃべつ、ピーマン、もやし にんじん、たまねぎ	559 kcal 26.6 g 1.9 g	日本で採れる鮭の9割が北海道産です。世界ではノルウェーやチリでたくさん採られています。
12金	やきカレーパン ごまだれサラダ わふうミネストローネ		ふたひきにく、とりひきにく、こなチーズ ベーコン(卵・乳・小麦なし)、ふたにく、だいず	コッペパン、こむぎこ、バター、ばんこ しろごま、さとう、ごまあぶら、あぶら あぶら、じゃがいも、シェルマカロニ	にんにく、たまねぎ きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン たまねぎ、にんじん、こねぎ	608 kcal 28.5 g 2.7 g	ミネストローネといえばトマト味が定番ですが、今回はしょうゆで味をつけた和風に仕上げます。
15月	けいろうのひ						
16火	いかのあんかけやきそば いそかあえ プリアーニキ		イカ きざみのり ヨーグルト、たまご	むしちゅうかめん、あぶら、でんぶん しろごま さとう、バター、こむぎこ、コーンスターチ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、なましいたけ、きゃべつ、にら きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな	564 kcal 22.2 g 2.6 g	プリアーニキはロシアの伝統的なお菓子です。パンのような、クッキーのような不思議な味わいです。
17水	けいはん いかのあずまに くだもの(なし)		たまご、きざみのり、とりにく イカ	こめ、さとう あげあぶら、でんぶん、さとう、しろごま	なましいたけ、にんじん、しょうが、こねぎ しょうが なし	603 kcal 29.3 g 2.3 g	鶏飯は鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。鶏を煮ることなく使う料理です。
18木	ごはん さかなのびりからやき カリカリあぶらあげのわふうサラダ みそしる		 さば あぶらあげ あかみそ、しろみそ、とうふ、わかめ	こめ さんおんとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら、さとう じゃがいも	 しょうが きゃべつ、もやし、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ	604 kcal 27.5 g 2.1 g	和風サラダの油揚げは細く切って、オープンでカリカリになるまで焼いています。油揚げはお豆腐を油で揚げて作られます。
19金	ココアパン かぼちゃのグラタン トマトのやさいスープ		 とりひきにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、こなチーズ とりにく	ココアパン あぶら、マカロニ、バター、こむぎこ あぶら、じゃがいも、さとう	 たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パセリ にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しょうが、ダイストマト、パセリ	613 kcal 23.9 g 2.7 g	かぼちゃは9月頃に旬のピークを迎えます。採ってすぐよりも少し置いて追熟するとより、おいしくなります。
22月	くろざとうパン さかなのハーブばんこやき とうにゅうとコーンのポタージュ くだもの(パレンシアオレンジ)		 ホキ、こなチーズ ベーコン(卵・乳・小麦なし)、とうにゅう	くろざとうパン ばんこ、オリーブオイル あぶら、じゃがいも	 にんにく クリームコーン、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、パセリ パレンシアオレンジ	583 kcal 28.0 g 2.2 g	海外産が多いオレンジですが、日本でも数は少ないですが作られています。皮が緑色でも、しっかりと熟しているそうです！
23火	しゅうぶんのひ						
24水	レンズまめミートソースパグティ みそドレッシングサラダ たべくらべぶどう		ふたひきにく、とりひきにく、ふたレバーチップ、レンズまめ、こなチーズ しろみそ	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター じゃがいも、はちみつ、あぶら	ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、ピーマン きゃべつ、きゅうり、にんじん ぶどう	606 kcal 23.8 g 2.3 g	色の違う2種類のぶどうを用意しました。2つの味の違いを感じながら食べ比べてみてください。
25木	ホイコーローどん やしししゃも きのこのかきたまじる		あかみそ、ふたにく ししゃも とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、しろごま、ごまあぶら でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ピーマン にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ、エリンギ、こまつな	620 kcal 26.5 g 2.6 g	ししゃもは、骨まで丸ごと食べられる小魚です。カルシウムが豊富なので、ぜひ丸ごと食べてください！
26金	ボジョ・アルバード ツナのセビーチェ ソパイピージャ		とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こめこ さとう、オリーブオイル こむぎこ、バター、あげあぶら、こなさとう	たまねぎ、にんにく、せりし、にんじん、ダイストマト、グリーンピース たまねぎ、きゃべつ、ホールコーン、きゅうり かぼちゃ	652 kcal 25.1 g 2.0 g	27日からU-20ワールドカップチリが行われます。チリでよく食べられているメニューを給食で再現します。
29月	シーフードピラフ ひよこまめいりさらだ パインケーキ		ツナ、イカ ひよこまめ たまご、なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ、オリーブオイル、あぶら さとう、あぶら こむぎこ、バター、さんおんとう、こなさとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン きゃべつ、もやし、きゅうり レモンじる、パインアップルかん	622 kcal 23.8 g 1.9 g	ピラフはフランス料理が発祥で生米を炒めることが特徴です。
30火	ごはん すふた トックスープ ごくわせみかん		 ふたにく とりにく、たまご、わかめ	こめ あげあぶら、じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう トック、しろごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、なましいたけ、ピーマン にんじん、だいこん みかん	644 kcal 21.9 g 2.0 g	酢豚は中国の料理です。本場では黒酢を使うことが多く、見た目も黒っぽい色に仕上がります。

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で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



太字の野菜は東京都産の野菜を使用する予定です。



ランチョンマットは
まいにち もってよう！
きゅうしょくとうばんは
マスクをわすれずに。