

日	献立名		主な使用食材と働き					たんぱく質	一口メモ		
	主食	牛乳 主菜・副菜・デザート	1群 血や肉や骨になる	2群 牛乳	3群 体の調子を整える	4群 体の調子を整える	5群 熱や力の元になる				
26火	チキンカレーライス	○	じゃこ入り海藻サラダ スイカ	鶏肉 わかめ 海藻ミックス ちりめんじゃこ	牛乳 チーズ わかめ 海藻ミックス ちりめんじゃこ	にんにく しょうが トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター ごま油 ごま	738 kcal 25.5 g	旬の食材
27水	かやくごはん	○	肉じゃが ゆば入りすまし汁 松風	鶏肉 油揚げ 豚肉 湯葉 みそ	牛乳 わかめ	にんにく さやいんげん	ごぼう しょうが 玉葱 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも しらたき 水あめ 小麦粉	米油 ごま	752 kcal 24.4 g	
28木	冷しゃぶうどん	○	かぼちゃと大豆のあめがらめ	豚肉 大豆	牛乳 くわわかめ	にんにく かぼちゃ	きゅうり もやし	うどん 米油 でんぶん 水あめ	ごま油 米油 練りごま ごま	823 kcal 28.2 g	
29金	ひのっこペジ活ライス	○	レタスとコーンのスープ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんにく ピーマン トマト ズッキーニ	にんにく 玉葱 なす しいたけ ぶなしめじ えのきたけ レタス ホールコーン ブルーベリー レモン	米 じゃがいも 砂糖 はちみつ	米油	751 kcal 28.0 g	
1月	わかめご飯	○	魚のホイル焼き風 すいとん汁 冷凍みかん	ホキ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんにく かぼちゃ	玉葱 えのきたけ キャベツ だいこん 干し椎茸 ねぎ 冷凍みかん	米 小麦粉	ごま	719 kcal 31.4 g	
2火	麻婆豆腐丼	○	じゃがいもの中華サラダ 冬瓜のトロトロ卵スープ	豚肉 大豆 凍り豆腐 豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんにく にら	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり えのきたけ とうがん なす	米 小麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま油 ごま 米油	756 kcal 34.6 g	☆今月の地元農産物☆
3水	五目冷麺	○	スパイシー大豆ポテト 梨	えび 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 くわわかめ	にんにく にら	もやし しょうが 梨	中華めん 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも	ごま油 米油 ごま	788 kcal 29.8 g	*さやいんげん *かぼちゃ *ピーマン *トマト *里いも *とうがん *しいたけ *しめじ *まいたけ *さば *さんま *ぶどう *梨
4木	クッパ	○	チャブチェ はちみつホットク	豚肉 卵	牛乳	こまつな にんにく	しょうが ぶなしめじ たけのこ もやし ねぎ きくらげ 干し椎茸 にんにく	米 小麦 砂糖 緑豆はるさめ 小麦粉 白玉粉 はちみつ	ごま ごま油 米油	764 kcal 24.9 g	*さやいんげん *かぼちゃ *ピーマン *とうがん *しいたけ *しめじ *まいたけ *さば *さんま *ぶどう *梨
5金	あんかけチャーハン	○	春雨スープ さつまいものゴマ団子	焼き豚 えび いか 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんにく こまつな	玉葱 ねぎ しょうが たけのこ もやし はくさい 干し椎茸	米 小麦 砂糖 でんぶん 緑豆はるさめ さつまいも 白玉粉	ごま油 ごま 米油	812 kcal 27.8 g	27日(水) 3年生は2日から修学旅行で すね。充実した楽しい時間を 過ごしてきてください。一足 早く、給食で京都の郷土料理 を味わいましょう!
8月	ごはん	○	鶏肉の甘酢しょうゆがけ 野菜のみそあえ 沢煮椀	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんにく こまつな	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸 だいこん たけのこ	米 砂糖 でんぶん	ごま 米油 ごま油	771 kcal 29.4 g	8/31(やさいの日)にちな んで、過去にひのっこシェフ コンテストで受賞した野菜 たっぷり「ひのっこペジ活 ライス」がです。 1日(月) 防災の日になんで、一杯で 栄養がたくさん摂れる「すい とん汁」がです。もしもに 備えた食料について改めて考 える日にしたいですね。 4日(木)
9火	さつまいもご飯	○	さばの味噌ソースがけ 菊花あえ けんちん汁	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんにく	えのきたけ 菊のり ごぼう だいこん ねぎ	もち米 砂糖 米 でんぶん さつまいも さといも こんにやく	ごま 米油 ごま油	785 kcal 35.0 g	
10水	ココアトースト	○	トマトシチュー ごぼうチップスサラダ ぶどう	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく トマト	にんにく 玉葱 キャベツ ごぼう ホールコーン きゅうり ぶどう	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぶん	バター 米油 ごま	774 kcal 26.4 g	世界の料理 ☆韓国☆
11木	キャベツの スープパゲティ	○	ツナポテトサラダ ヨーグルトポムポム	ベーコン 鶏肉 卵 まぐろ油漬 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんにく とうがらし	にんにく えのきたけ 玉葱 キャベツ きゅうり りんご	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター マヨネーズ	819 kcal 30.4 g	世界の料理給食「韓国」で す。「はちみつホットク」は 給食室で生地で発酵させて 手作りします。
12金	豚丼	○	じゃがいもの味噌汁 荳わかめのごま酢あえ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ くわわかめ	こまつな にんにく	にんにく しょうが 玉葱 えのきたけ もやし キャベツ	米 小麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油 ごま	747 kcal 32.0 g	9日(火) 9月9日「重陽の節句」にち なんで「菊の花」を使った和 え物がです。
16火	味噌そぼろごはん	○	ししゃもの唐揚げ かつぱ漬け いも煮	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 ししゃも	にんにく さやいんげん こまつな	えのきたけ しょうが きゅうり ぶなしめじ まいたけ ねぎ	米 砂糖 さつまいも 砂糖 さといも でんぶん こんにやく	米油 ごま油	733 kcal 33.3 g	10日(水) 日産のトマト100%のトマ トピューレを使用した「トマ トシチュー」がです。
17水	シンガポール チキンライス	○	豆乳のラクサ ビーフンソテー	鶏肉 えび 生揚げ 豆乳 豚肉	牛乳	こまつな にんにく にら	しょうが にんにく 玉葱 もやし レモン キャベツ	米 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま 米油	745 kcal 39.0 g	11日(木) 地元日産の旬のりんごを 使ったスイーツ「ヨーグルト ポムポム」がです。
18木	ピザドッグ	○	アーモンドサラダ かぼちゃのクリームスープ	まぐろ油漬 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン トマト にんにく かぼちゃ	にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ ホーロー	コッペパン 砂糖 小麦粉	米油 アーモンド バター	808 kcal 32.2 g	16日(火) 郷土料理「山形県」です。 「いも煮」は山形の秋の風物 詩です。300年の歴史がある とされています。
19金	麦ごはん 味噌じゃこ大豆	○	豆腐のカレー煮 野菜のおかかあえ	豚肉 豆腐 かつお節 大豆 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく こまつな	にんにく しょうが 玉葱 もやし	米 小麦 砂糖 でんぶん	米油 ごま	800 kcal 37.1 g	17日(水) 「English Collab給食」で す。2年生が英語の学習でシ ンガポールの文化等について 学んだことになんで世界の 料理「シンガポール」です。
22月	ごはん	○	かつおと高野豆腐の甘辛揚げ 野菜のごまあえ 秋分味噌汁	かつお 凍り豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんにく かぼちゃ こねぎ	にんにく しょうが もやし 玉葱 とうがん	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま	794 kcal 33.5 g	22日(月) 9月23日「秋分の日」にちな んで夏と秋の食材を合わせた 「秋分味噌汁」がです。
24水	八王子ラーメン	○	りんご入り大学いも 華風きゅうり	豚肉	牛乳	にんにく にら	しょうが 干し椎茸 きくらげ キャベツ もやし ねぎ 玉葱 りんご きゅうり	中華めん さつまいも 水あめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	748 kcal 22.9 g	24日(水) お隣の市「八王子市」のご当 地グルメ「八王子ラーメン」 がです。日産のりんごの 入った大学いももあります。
25日(木) ☆☆☆ 中間試験のため、給食はありません ☆☆☆											
26金	ごはん	○	キムチ卵スープ 魚のヤンニョムソースがけ 野菜ナムル	豚肉 卵 みそ 豆腐 すけとうだら	牛乳	にんにく チンゲンサイ にら	玉葱 干し椎茸 はくさい キムチ にんにく しょうが もやし きゅうり	米 でんぶん 砂糖	ごま油 米油 ごま	752 kcal 34.2 g	29日(月) 「English Collab給食」で す。「ピーターラビットのシ ム」絵本「ごねこのトム」 に出てくる猫のお母さん「タ ビタさん」のバタートースト がです。
29月	タビタさんの トースト	○	コーンチャウダー カラフルサラダ 手作りりんごジャム	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 グリーンホーロー きゅうり キャベツ 黄ピーマン りんご レモン	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぶん	バター 米油	787 kcal 23.0 g	
30火	スープ茶漬け	○	卵の味噌蒸し 春雨のピリ辛炒め	鮭 卵 みそ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんにく こまつな こねぎ ピーマン	もやし	米 小麦 緑豆はるさめ 砂糖	ごま 米油 ごま油	714 kcal 32.3 g	

※ 給食のない日...3年生:2日(火)~4日(木)修学旅行・2年生:4日(木)5日(金)職場体験・2年10組:11日(木)12日(金)職場体験・全学年:25日(木)中間試験1日目  
 ※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

