



献立表 9月




日曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	ひとこと メモ	栄養価
3月	ソースやきそば ポテトドッグ フレンチサラダ シューマイ 果物 牛乳	豚肉 フランクフルト たまご わかめ シューマイ 牛乳	中華麺 じゃがいも ドッグパウダー 砂糖 油	こまつな にんじん もやし 玉葱 キャベツ きゅうり パイン缶詰	9月の給食は、大人気の焼きそばからスタートです！	エネルギー 921 Kcal たんぱく質 32g 脂質 36.5g 食塩相当量 5.6g
4火	ごはん(おかかふりかけ) チーズはんぺんフライ 厚焼き卵 クリームマカロニ 枝豆と胡瓜のサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	おかかふりかけ 鶏肉 チーズはんぺんフライ 厚焼きたまご 牛乳 ベジマールソース 粉チーズ ひじき りめんじゃこ	米 マカロニ 油 ごま油 和風ドレッシング	ブロッコリー にんじん 玉葱 グリーンピース えだまめ コーン きゅうり すりおろしりんごゼリー	はんぺんにチーズをはさんで、乳製品を摂れるようにしました。	エネルギー 966 Kcal たんぱく質 31.9g 脂質 33.2g 食塩相当量 2.6g
5水	ごはん 生揚げの中華炒め 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 豆もやしのピリ辛牛乳酢和え フルーツ杏仁 牛乳	厚揚げ 豚肉 鮭 かつお節 牛乳 杏仁豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 玉葱 しょうが だいずもやし きゅうり にんにく パイン缶詰	生揚げには、カルシウムがたくさん含まれています。	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 38.2g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.3g
6木	ごはん(手作り人参ふりかけ) デミグラスハンバーグ 粉ふき芋 プレーンオムレツ & きのこスパゲティ 元気サラダ 大豆の磯煮 飲むヨーグルト	ハンバーグ オムレツ かつお節 大豆 ちりめんじゃこ 昆布 ひじき 飲むヨーグルト	米 じゃがいも スパゲティ 砂糖 ごま油 ごま油	にんじん 青ピーマン 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	給食で豆類を積極的に摂りましょう。	エネルギー 917 Kcal たんぱく質 32g 脂質 22.7g 食塩相当量 3.6g
7金	ごはん(手作りひじきふりかけ) 白身魚のカレーソース 炊き合わせ 春雨のピリ辛サラダ アップルスイートポテト 牛乳	かつお節 シルバー がんとどき ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく はるさめ かつまいも ごま 中華ドレッシング ラー油 バター	にんじん さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 コーン たけのこ もやし きゅうり りんご缶詰	淡泊な白身魚に、スパイシーなカレーソースをかけています。	エネルギー 925 Kcal たんぱく質 31.7g 脂質 26.5g 食塩相当量 2.7g
10月	ごはん(うめちりふりかけ) 豚肉の生巻焼き 野菜コロッケ&ミニトマト ひじきの煮物 果物 牛乳	豚肉 油揚げ うめちりふりかけ 野菜コロッケ ひじき 牛乳	米 こんにゃく 野菜コロッケ 砂糖 油	ミニトマト にんじん しょうが 玉葱 もやし れんこん パイン缶詰	豚肉でしっかりビタミンB1を摂りましょう。	エネルギー 879 Kcal たんぱく質 31.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 2.4g
11火	ペーパーパン(はちみつレモン&ミルク) ガーリックフライドチキン 青海苔ポテト ポークビーンズ 海藻サラダ キャンディチーズ 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 あおりのわかめ チーズ 牛乳	はちみつレモンパン ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん 玉葱 グリンピース マッシュルーム だいこん にんにく きゅうり コーン	ガーリックを効かせたフライドチキンです。	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 37.7g 脂質 34.7g 食塩相当量 2.9g
12水	ごはん 麻婆豆腐 魚の南蛮漬け ポテトサラダ すりおろし洋梨ミニゼリー 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 メルルース 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン しょうが にんにく ねぎ 玉葱 たけのこ グリーンピース きゅうり コーン すりおろし洋梨ゼリー	南蛮漬けにも野菜が入っています。一緒に食べましょう。	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 31.1g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.8g
13木	ごはん(手作り小松菜ふりかけ) 魚のフライ 付け合せ野菜 いり鶏 かみかみサラダ かぼちゃの甘煮 牛乳	かつお節 ホキ たまご 鶏肉 すめ 昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油 油	こまつな ミントマト にんじん さやいんげん かぼちゃ キャベツ たけのこ れんこん だいこん ごぼう きゅうり	かみかみサラダには、旨味たっぷりのするめと塩昆布を使っています。	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 36.7g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.2g
14金	ゆかりごはん サバのみぞだれ ミニトマト すき昆布の煮付け さつまいも & ごぼうの甘辛炒め 枝豆 牛乳	さば みそ 高野豆腐 さつま揚げ 昆布 牛乳	米 砂糖 しらたき さつまいも かたくり粉 ごま油 ごま油	ミニトマト にんじん さやいんげん しょうが ゆず 椎茸 ごぼう えだまめ	食物繊維がたっぷり摂れる献立です。	エネルギー 895 Kcal たんぱく質 34.6g 脂質 24.5g 食塩相当量 2.5g
18火	ごはん(手作りしそひじきふりかけ) とんかつ 付け合せ野菜 いか & じゃがいもの煮物 切干大根のサラダ チーズ 牛乳	かつお節 とんかつ いか ちりめんじゃこ ひじき チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま	ミニトマト にんじん ゆかり キャベツ グリンピース コーン えだまめ 切干だいこん	切干大根のサラダには、豆類、海藻も入っています。栄養たっぷりです。	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 30.1g 脂質 22.1g 食塩相当量 2.1g
19水	食育の日の献立 韓国料理 ごはん 鶏肉のタッカルビ風 チャプチェ風炒め いかのマスタード焼き パンブキンチーズ ジョア(いちご)	鶏肉 みそ 豚肉 いか チーズ ジョア(いちご)	米 じゃがいも 砂糖 はるさめ はちみつ 油 ごま油 ごま	にんじん なら こまつな かぼちゃ 玉葱 キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが	今月の食育の日のメニューは、韓国料理です。	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 35.4g 脂質 14.4g 食塩相当量 3.5g
20木	かやくごはん さんまの蒲焼き 磯香和え 生揚げの和風あんかけ さつまいものきんとん 果物 牛乳	油揚げ さんま 生揚げ 焼きのり 牛乳 脱脂粉乳	米 こんにゃく 小麦粉 かたくり粉 さつまいも 砂糖 油 いりごま	にんじん こまつな 赤ピーマン 椎茸 ごぼう しょうが キャベツ えのき ねぎ オレンジ	さんまは不飽和脂肪酸のほかビタミンB2やビタミンDが豊富です。	エネルギー 914 Kcal たんぱく質 32.6g 脂質 32.4g 食塩相当量 3.1g
21金	ごはん 焼肉野菜添え いかのカレー焼き ひじきと豆のマリネ キャンディーチーズ 牛乳	豚肉 いか 大豆 ひじき チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま オリーブ油	にんじん ミントマト かぼちゃ 玉葱 にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	いかにカレー味のドレッシングをつけて焼きました。	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 37.9g 脂質 21.1g 食塩相当量 3.2g
25火	ごはん(塩昆布) 魚の竜田揚げ 付け合せ野菜 筑前煮 青菜の磯香和え 果物 牛乳	昆布 さわら 鶏肉 さつま揚げ 焼きのり 牛乳	米 かたくり粉 さといも こんにゃく 砂糖 油	ブロッコリー ミントマト にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが れんこん ごぼう パイン缶詰	魚は竜田揚げにして、食べやすくしました。	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 34.2g 脂質 24.3g 食塩相当量 2.6g
26水	ナシゴレン 鶏肉のレモン風味 付け合せ野菜 春雨サラダ ブロッコリーのごま和え 大豆ナゲット 牛乳	豚ひき肉 ツナ 鶏肉 ハム 牛乳 大豆ナゲット	米 かたくり粉 薄力粉 はるさめ 砂糖 油 ごま 中華ドレッシング	こまつな ミントマト 赤ピーマン ブロッコリー にんにく ねぎ 玉葱 レモン キャベツ きゅうり もやし	鶏肉にはさっぱりとしたレモン風味のソースをかけています。	エネルギー 901 Kcal たんぱく質 33g 脂質 31.8g 食塩相当量 3.5g
27木	ごま塩ごはん 饅頭の野菜あんかけ 南瓜と挽き肉のカレー炒め いかのマリネ すりおろしピーチミニゼリー 牛乳(ミルクココア)	町田特注饅頭 豚ひき肉 いか 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま油 オリーブ油 ミルク(ココア)	にんじん こまつな かぼちゃ ミニトマト たけのこ 椎茸 もやし キャベツ 玉葱 にんにく グリンピース すりおろしピーチゼリー	町田市オリジナルの饅頭子です。今月は野菜たっぷりのあんをかけます。	エネルギー 920 Kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.6g
28金	ゆかりじゃこごはん 鶏の照り焼き チリビーンズポテト 切干大根のナムル 果物 牛乳	鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 ごま 油 ごま油	青ピーマン こまつな にんじん 赤ピーマン ゆかりしょうが キャベツ 玉葱 にんにく もやし 切干だいこん りんご缶詰	切干大根はさつと茹でて、ナムルにしてもおいしく食べられます。	エネルギー 866 Kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 2.6g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※アレルギー対応は行っていません。加工品(斜線で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

スプーン印のある日は
スプーンをご持参ください
ただし、箸は毎日つきます



≪7月の平均栄養価≫
エネルギー：885 kcal たんぱく質：33.4g
脂質：26.1g 食塩相当量：3.0g
カルシウム：396 mg 鉄分：3.7g

★毎月19日は食育の日★
～世界の料理～
9月の食育の日献立は「韓国料理」です。
タッカルビは鶏肉が入ったピリ辛の料理です。
チャプチェは春雨の炒め物です。