

9月の献立

中学校

Aブロック

三中
四中
六中
八中
九中

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
2	水	豆乳パン	チキンカツ(中濃ソース)	鶏肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、中濃ソース	808 34.2	 2学期の給食が始まります！ 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。  10日(木) わらび餅 よくかんで食感や甘さを楽しみながら食べましょう。  14日(月) 麻婆茄子麺 豚ひき肉と角切りにしたなす、にんじんなどの野菜、しいたけを炒め、味噌、しょうゆ、トウバンジャン、ラー油などの調味料で味付けます。蒸した中華麺の上にとろみがついた具をのせて食べましょう。 25日(金) 鶏肉の旨煮丼 鶏肉、玉ねぎ、にんじんなどの野菜と油揚げを甘辛く煮込んだ具をご飯にかけます。鶏肉には体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。
		牛乳	野菜スープ	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、しょうゆ、白こしょう		
			コールスロー	キャベツ、きゅうり、にんじん、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう		
3	木	ご飯	スタミナ炒め	豚肉、トウバンジャン、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、白菜、にら、にんじん、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま油	749 31.3	
		牛乳	冷凍みかん	華風スープ		
4	金	ご飯	ハンバーグおろしソース	豚肉、牛肉、玉ねぎ、米ぬか油、パン粉、白こしょう、ナツメグ、しょうゆ、大根、三温糖、でんぷん	811 32.7	
		牛乳	きのこ入りすまし汁	鶏肉、米ぬか油、ごぼう、にんじん、まいたけ、しめじ、ねぎ、しょうゆ		
			かぼちゃのサラダ	かぼちゃ、にんじん、ミックスビーンズ4種、オリーブ油、酢、三温糖、白こしょう		
7	月	きのこの炊き込みご飯	(きのこの炊き込みご飯)	米、しめじ、まいたけ、しいたけ、油揚げ、三温糖、しょうゆ	766 34.8	
		牛乳	銀さわらの和風あん/沢煮碗	銀さわら、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖/豚肉、米ぬか油、ねぎ、大根、にんじん、たけのこ、しょうゆ、白こしょう		
			茄子のおかか炒め	なす、ピーマン、白菜、かまぼこ、にんじん、米ぬか油、しょうゆ、おかか(かつお)、ごま油		
8	火	ご飯	肉豆腐	豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、豆腐、枝豆、ねぎ、三温糖、しょうゆ	753 32.4	
		牛乳	冬瓜入りさつまい汁	鶏肉、さつまい芋、とうがん、しめじ、みそ、しょうゆ		
			ゆで野菜(かんきつドレ)	きゅうり、にんじん、大根、かんきつドレッシング		
9	水	ココア揚げパン	(ココア揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、ココア	822 29.0	
		牛乳	クリームシチュー	鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		
		ぶどう2個	ペンネ入りソテー	ペンネ、キャベツ、ウインナー、ピーマン、にんじん、ホールコーン、にんにく、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
10	木	ご飯	生揚げの牛肉あん2個	生揚げ、牛肉、米ぬか油、玉ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	831 25.9	
		牛乳	だまこ汁	鶏肉、米ぬか油、だまこ餅、大根、にんじん、ねぎ、しょうゆ		
		わらび餅	野菜の甘酢和え	キャベツ、にんじん、きゅうり、こんにゃく、酢、三温糖、米ぬか油		
11	金	ミートライス	(ご飯・ミートライスの具)	米、豚肉、にんじん、玉ねぎ、にんにく、米ぬか油、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマト水煮、ウスターソース、みそ、白こしょう、ナツメグ、ローレル、チリパウダー、小麦粉	747 34.1	
		牛乳	キャベツとコーンのスープ	ベーコン、米ぬか油、キャベツ、ホールコーン、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ		
			グリーンサラダ	こんにゃく、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード		
14	月	麻婆茄子麺	(中華麺・麻婆茄子麺の具)	中華麺、米ぬか油、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、なす、にんじん、しいたけ、たけのこ、三温糖、しょうゆ、みそ、八丁みそ、ねぎ、ラー油、でんぷん、ごま油	774 30.5	
		牛乳	ミニトマト2個	フライドポテト		じゃが芋、米ぬか油
15	火	あぶら麩丼	(麦ご飯・あぶら麩丼の具)	米、大麦、鶏肉、米ぬか油、あぶら麩、玉ねぎ、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん	752 30.6	
		牛乳	いわしのつみれ汁	つみれ、白菜、にんじん、えのきたけ、しょうが、しょうゆ		
			こんにゃくの辛子酢和え	大根、にんじん、こんにゃく、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油		



旬の食材は味がよく、栄養も豊富です。給食でも季節の食材を使っています。おいしく味わっていただきましょう。

なす

夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。茄子の皮の紫色は「ナスニン」という色素の成分で、目の疲れを和らげる効果などがあります。

- ・7日(月)「茄子のおかか炒め」
- ・14日(月)「麻婆茄子麺」



ぶどう 9日(水)

品種はシャインマスカットです。さわやかな香りと強い甘み、パリッとした食感が特徴のぶどうです。皮が薄く、種がないものが多いので、皮ごと食べることができます。



梨 24日(木)

みずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の果物です。約9割が水分なので、暑さで疲れた体の水分補給にも役立ちます。また、お腹の調子を整える食物繊維も含まれています。



9月の献立

中学校

Aブロック

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
16	水	ご飯	鯖の文化干し焼	鯖、米ぬか油	781 34.2	お月見献立 25日（金）  今年は、9月25日が十五夜です。作物の実りに感謝しながらすすきや里芋、団子などを供えて月を見る風習があります。
		のり佃煮	豚菜汁	豚肉、米ぬか油、にんじん、白菜、油揚げ、しょうゆ		
		牛乳	野菜のごま和え	小松菜、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごま、三温糖、しょうゆ		
17	木	ご飯	豚肉の生姜炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ	759 32.4	お月見汁  お月見の絵柄のかまぼこと、月に見立てた輪切りの里芋などが入った汁物です。
		牛乳	鶏ごぼう汁	鶏肉、ごぼう、米ぬか油、小松菜、ねぎ、こんにゃく、しょうゆ		
		ブルーベリーゼリー	海藻サラダ(塩中華ドレ)	サラダ海藻6種、白菜、きゅうり、にんじん、塩中華ドレッシング		
18	金	マーブルパン	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、粉チーズ、パン粉、パセリ	849 32.1	みたらし団子  玄米団子に手作りのみたらしあんをかけます。
		牛乳	豆と野菜のスープ	ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、大根、小松菜、ミックスビーンズ4種、白こしょう、しょうゆ		
			フレンチサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう、レモン		
24	木	セルフサンド	(フレッシュパン・チリコンカン)	フレッシュパン、豚肉、牛肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、大豆、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、白こしょう、ナツメグ、ガラムマサラ、チリパウダー、三温糖	847 32.6	「府中市平和都市宣言 40周年」献立 ～フィリピン～ 30日（水）  フィリピンで親しまれている家庭料理です。 豚肉のアドボ風 揚げた豚肉に、玉ねぎ、にんにく、しょうゆ、酢、黒砂糖などの調味料で作ったタレをかけた料理です。
		ミルクコーヒー	ポトフ	鶏肉、玉ねぎ、米ぬか油、セロリー、大根、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ		
25	金	鶏肉の旨煮丼	(ご飯・鶏肉の旨煮丼の具)	米、鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、油揚げ、しょうゆ、三温糖、でんぷん	778 28.5	ティノーラ風生姜スープ しょうがとにんにくの風味が効いた鶏肉のスープです。
		牛乳	お月見汁	里芋、大根、にんじん、小松菜、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
			みたらし団子	玄米団子、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん		
28	月	チキンカレーライス	(ご飯・チキンカレーライスの具)	米、鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉	844 26.2	
		牛乳	じゃこ入り野菜ソテー	キャベツ、にんじん、ちりめんじゃこ、枝豆、ごま油、しょうが、ねぎ、しょうゆ、三温糖		
			レモンゼリー	レモンゼリー		
29	火	肉汁つけうどん	(うどん・肉汁つけうどんの具)	うどん、米ぬか油、豚肉、三温糖、しょうゆ、ごぼう、にんじん、白菜、たけのこ、ねぎ	748 33.0	
		牛乳	ししゃものから揚げ2本	ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油		
			れんこんサラダ(クリーミーごまドレ)	れんこん、にんじん、きゅうり、ホールコーン、クリーミーごまドレッシング		
30	水	ご飯	豚肉のアドボ風	豚肉、しょうゆ、酢、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、黒砂糖、ローレル、黒こしょう	813 26.8	
		みかんジュース	ティノーラ風生姜スープ	鶏肉、にんにく、米ぬか油、小松菜、にんじん、大根、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう、しょうが		
			米粉麺入りソテー	米粉麺、ベーコン、にんじん、えのきたけ、キャベツ、にんにく、米ぬか油、黒こしょう、しょうゆ		
※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。 ※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。 ※今月は週に一回程度、冷たいデザートなど「涼を感じられるメニュー」を取り入れています。						今月の平均 エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.2

[給食センターホームページ](#)

[アレルギー情報はこちら](#)

今月使用する予定の府中産食材

ピーマン 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ

生産者の方々（敬称略）

戸塚孝 田村時男 高野浩太郎 知久間亮昌

農工大の食材は、みそを使用する予定です。



問い合わせ先 Tel 042(366)8374

9月の献立

中学校

Bブロック
一
二
五
七
十
中
浅間中
かがやき

日	曜	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
2	水	ご飯	スタミナ炒め	749 31.3	 2学期の給食が始まります！ 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳			
		冷凍みかん	華風スープ		
3	木	豆乳パン	チキンカツ(中濃ソース)	808 34.2	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳	野菜スープ		
			コールスロー		
4	金	ご飯	肉豆腐	753 32.4	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳	冬瓜入りさつまい		
			ゆで野菜(かんきつドレ)		
7	月	ミートライス	(ご飯・ミートライスの具)	747 34.1	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳	キャベツとコーンのスープ		
			グリーンサラダ		
8	火	ご飯	ハンバーグおろしソース	811 32.7	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳	きのこ入りすまし汁		
			かぼちゃのサラダ		
9	水	ご飯	生揚げの牛肉あん2個	831 25.9	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳	だまこ汁		
		わらび餅	野菜の甘酢和え		
10	木	ココア揚げパン	(ココア揚げパン)	822 29.0	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳	クリームシチュー		
		ぶどう2個	ペンネ入りソテー		
11	金	きのこの炊き込みご飯	(きのこの炊き込みご飯)	766 34.8	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳	銀さわらの和風あん/沢煮碗		
			茄子のおかか炒め		
14	月	あぶら麴井	(麦ご飯・あぶら麴井の具)	752 30.6	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳	いわしのつみれ汁		
			こんにゃくの辛子酢和え		
15	火	麻婆茄子麺	(中華麺・麻婆茄子麺の具)	774 30.5	 夏休みが終わりました。休み明けは体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがあります。生活リズムを戻し、2学期も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
		牛乳			
		ミニトマト2個	フライドポテト		



旬の食材は味がよく、栄養も豊富です。給食でも季節の食材を使っています。おいしく味わっていただきましょう。

なす

夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。茄子の皮の紫色は「ナスニン」という色素の成分で、目の疲れを和らげる効果などがあります。

- ・11日(金)「茄子のおかか炒め」
- ・15日(火)「麻婆茄子麺」



ぶどう 10日(木)

品種はシャインマスカットです。さわやかな香りと強い甘み、パリッとした食感が特徴のぶどうです。皮が薄く、種がないものが多いので、皮ごと食べることができます。



梨 25日(金)

みずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の果物です。約9割が水分なので、暑さで疲れた体の水分補給にも役立ちます。また、お腹の調子を整える食物繊維も含まれています。



9月の献立

中学校

Bブロック

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
16	水	ご飯	豚肉のアドボ風	豚肉、しょうゆ、酢、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、黒砂糖、ローレル、黒こしょう	813 26.8	お月見献立 24日（木）  今年は、9月25日が十五夜です。作物の実りに感謝しながらすすきや里芋、団子などを供えて月を見る風習があります。
		みかんジュース	ティノーラ風生姜スープ	鶏肉、にんにく、米ぬか油、小松菜、にんじん、大根、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう、しょうが		
			米粉麺入りソテー	米粉麺、ベーコン、にんじん、えのきたけ、キャベツ、にんにく、米ぬか油、黒こしょう、しょうゆ		
17	木	マーブルパン	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、粉チーズ、パン粉、パセリ	849 32.1	お月見汁  お月見の絵柄のかまぼこと、月に見立てた輪切りの里芋などが入った汁物です。
		牛乳	豆と野菜のスープ	ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、大根、小松菜、ミックスビーンズ4種、白こしょう、しょうゆ		
			フレンチサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう、レモン		
18	金	ご飯	豚肉の生姜炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ	759 32.4	お月見汁 お月見の絵柄のかまぼこと、月に見立てた輪切りの里芋などが入った汁物です。
		牛乳	鶏ごぼう汁	鶏肉、ごぼう、米ぬか油、小松菜、ねぎ、こんにゃく、しょうゆ		
		ブルーベリーゼリー	海藻サラダ(塩中華ドレ)	サラダ海藻6種、白菜、きゅうり、にんじん、塩中華ドレッシング		
24	木	鶏肉の旨煮丼	(ご飯・鶏肉の旨煮丼の具)	米、鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、油揚げ、しょうゆ、三温糖、でんぷん	778 28.5	みたらし団子  玄米団子に手作りのみたらしあんをかけます。
		牛乳	お月見汁	里芋、大根、にんじん、小松菜、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
			みたらし団子	玄米団子、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん		
25	金	セルフサンド	(フレッシュパン・チリコンカン)	フレッシュパン、豚肉、牛肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、大豆、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、白こしょう、ナツメグ、ガラムマサラ、チリパウダー、三温糖	847 32.6	「府中市平和都市宣言 40周年」献立 ～フィリピン～  16日（水） フィリピンで親しまれている家庭料理です。
		梨	ポトフ	鶏肉、玉ねぎ、米ぬか油、セロリー、大根、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ		
28	月	肉汁つけうどん	(うどん・肉汁つけうどんの具)	うどん、米ぬか油、豚肉、三温糖、しょうゆ、ごぼう、にんじん、白菜、たけのこ、ねぎ	748 33.0	豚肉のアドボ風 揚げた豚肉に、玉ねぎ、にんにく、しょうゆ、酢、黒砂糖などの調味料で作ったタレをかけた料理です。
		牛乳	ししゃものから揚げ2本	ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油		
			れんこんサラダ(クリーミーごまドレ)	れんこん、にんじん、きゅうり、ホールコーン、クリーミーごまドレッシング		
29	火	チキンカレーライス	(ご飯・チキンカレーライスの具)	米、鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉	844 26.2	ティノーラ風生姜スープ しょうがとにんにくの風味が効いた鶏肉のスープです。
		牛乳	じゃこ入り野菜ソテー	キャベツ、にんじん、ちりめんじゃこ、枝豆、ごま油、しょうが、ねぎ、しょうゆ、三温糖		
			レモンゼリー	レモンゼリー		
30	水	ご飯	鯖の文化干し焼	鯖、米ぬか油	781 34.2	今月の平均 エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.2
		のり佃煮	豚菜汁	豚肉、米ぬか油、にんじん、白菜、油揚げ、しょうゆ		
		牛乳	野菜のごま和え	小松菜、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごま、三温糖、しょうゆ		

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。
※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。
※今月は週に一回程度、冷たいデザートなど「涼を感じられるメニュー」を取り入れています。

9月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田	梨	茨城・千葉	にんじん	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・秋田・岩手・静岡・新潟・北海道	シャインマスカット	山梨・長野	にんにく	青森
牛肉	青森・北海道・栃木・岩手他	さつま芋	千葉他	ねぎ	青森・秋田
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	里芋	千葉・埼玉	れんこん	茨城
鶏肉	岩手・宮崎・山梨他	じゃが芋	北海道・東京	小松菜	茨城・東京
ちりめんじゃこ	瀬戸内	ごぼう	青森	ピーマン	兵庫・東京
銀鱈	ニュージーランド	しょうが	熊本	キャベツ	群馬他
さば	ノルウェー	大根	群馬	白菜	長野
ししゃも	ノルウェー他	玉ねぎ	北海道・東京	胡瓜	山形・埼玉

給食センターホームページ

アレルギー情報はこちら

今月使用する予定の府中産食材
ピーマン 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ
生産者の方々（敬称略）
戸塚孝 田村時男 高野浩太郎 知久間亮昌
農工大の食材は、みそを使用する予定です。