



| 日曜  | 献立名                    |   | 体を作るもと(赤)                    |                             | 体を動かすもと(黄)                      |                      | 体の調子を整えるもと(緑)          |  | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|--|-----------------------|
|     | 主食                     | 献立物<br>主菜・副菜・果物など                             | 1群                           | 2群                          | 5群                              | 6群                   | 3群                     | 4群   |                       |
|     |                        |   | たんぱく質                        | 無機質                         | 炭水化物                            | 脂質                   | 緑黄色野菜                  | その他の野菜・果物  |                       |
| 27水 | 食パン                    | 牛乳<br>手作りいちごジャム<br>ポークビーンズ<br>コールスロー          | 大豆<br>豚肉                     | 牛乳                          | 食パン、さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉         | 油<br>バター             | にんじん                   | いちご、レモン<br>玉ねぎ、グリーンピース<br>キャベツ、コーン                                   | 802kcal<br>31.3g      |
| 28木 | ごはん                    | 牛乳<br>四川豆腐<br>くずきりスープ<br>くだもの(りんご缶)           | 豆腐<br>豚肉<br>鶏肉               | 牛乳                          | 米、さとう<br>でんぷん<br>くずきり           | 油、ごま油<br>ごま          | にんじん<br>チンゲンツァイ        | にんにく、根しょうが<br>長ねぎ、たけのこ<br>しいたけ、白菜、りんご缶                               | 749kcal<br>26.4g      |
| 29金 | 中華丼                    | 牛乳<br>南蛮漬け<br>ワタンスープ                          | 豚肉、いか<br>うずらの卵               | 牛乳                          | 米、でんぷん<br>さとう、ワタタン              | 油、ごま油                | にんじん、にら<br>チンゲンツァイ     | 白菜、たけのこ、大根<br>にんにく、根しょうが<br>きゅうり、長ねぎ<br>もやし、しいたけ                     | 748kcal<br>29.4g      |
| 1月  | 8/30~9/5は防災週間<br>やきとり丼 | 牛乳<br>切干し大根とひじきのサラダ<br>高野豆腐のみそ汁               | 鶏肉、油揚げ<br>ツナ、高野豆腐<br>みそ      | のり、ひじき<br>わかめ、牛乳            | 米、さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも          | 油、ごま<br>ごま油          | にんじん                   | 根しょうが、長ねぎ<br>切干し大根、きゅうり<br>コーン、大根                                    | 815kcal<br>33.6g      |
| 2火  | スパゲティ<br>ミートソース        | 牛乳<br>イタリアンサラダ<br>里山フルーツソース<br>ヨーグルト          | ベーコン<br>豚肉                   | ヨーグルト<br>牛乳                 | スパゲティ<br>はちみつ<br>さとう            | オリーブ油<br>油           | にんじん、トマト<br>赤ピーマン      | 玉ねぎ、セロリ<br>にんにく、キャベツ<br>きゅうり、レモン<br>ブルーベリー、山ぶどう                      | 868kcal<br>34.2g      |
| 3水  | ごはん                    | 牛乳<br>ささかまぼこのマヨネーズ焼き<br>こまつなのナムル<br>韓国風肉じゃが   | 笹かまぼこ<br>かつおぶし粉<br>豚肉        | 青のり<br>牛乳                   | 米、さとう<br>じゃがいも                  | マヨネーズ<br>ごま油、ごま<br>油 | こまつな<br>にんじん<br>さいいんげん | もやし、にんにく<br>長ねぎ、玉ねぎ<br>こんにゃく   | 807kcal<br>31.5g      |
| 4木  | ガーリックライス               | 牛乳<br>チキンのトマト煮込み<br>チンゲン菜と卵のスープ<br>果物(冷凍みかん)  | 鶏肉<br>卵                      | 牛乳                          | 米、じゃがいも<br>小麦粉<br>でんぷん          | オリーブ油<br>油           | にんじん<br>トマト<br>チンゲンツァイ | にんにく、根しょうが<br>玉ねぎ、コーン、みかん  | 803kcal<br>31.1g      |
| 5金  | ごはん                    | 牛乳<br>鯖のおろしソース<br>いりどり<br>みそ汁                 | さば、鶏肉<br>豆腐、みそ               | わかめご飯の素<br>煮干し<br>牛乳        | 米、さとう<br>でんぷん                   | 油                    | にんじん<br>さいいんげん         | 大根、根しょうが<br>ごぼう、こんにゃく<br>たけのこ、長ねぎ<br>えのきたけ                           | 845kcal<br>32.9g      |
| 8月  | 9/8は「桑の日」<br>桑都あげパン    | 牛乳<br>ウインナーポトフ<br>わかめサラダ                      | きな粉、鶏肉<br>ウインナー              | わかめ<br>牛乳                   | 桑の葉パン<br>さとう<br>じゃがいも           | 油<br>ごま油             | にんじん<br>さいいんげん         | 玉ねぎ、キャベツ<br>根しょうが、にんにく<br>大根、枝豆、コーン                                  | 765kcal<br>30g        |
| 9火  | ごはん                    | 牛乳<br>鮭の塩焼き<br>野菜の彩り和え<br>豚汁                  | 鮭、油揚げ<br>かつおぶし粉<br>豚肉、みそ     | 煮干し<br>牛乳                   | 米<br>じゃがいも                      | 油<br>ごま              | こまつな<br>にんじん           | もやし、しめじ、大根<br>ごぼう、長ねぎ<br>こんにゃく                                       | 751kcal<br>38.9g      |
| 10水 | 旬<br>なす<br>ドライカレー      | 牛乳<br>ツナと大根のサラダ<br>フルーツ白玉                     | 豚肉<br>ツナ                     | 牛乳                          | 米、小麦粉<br>さとう、白玉                 | 油、バター<br>ごま油         | にんじん                   | なす、玉ねぎ、コーン<br>グリーンピース、にんにく<br>根しょうが、きゅうり<br>大根、フルーツミックス缶             | 845kcal<br>26.1g      |
| 11木 | キムチチャーハン               | 牛乳<br>にぎすの香り揚げ<br>野菜のごまドレッシング<br>冬瓜と卵のスープ     | 豚肉<br>卵<br>鶏肉                | にぎす<br>牛乳                   | 米、米粒麦<br>でんぷん<br>さとう            | 油、ごま油<br>ごま          | にんじん、にら                | 長ねぎ、根しょうが<br>キムチ、キャベツ<br>きゅうり、とうがん<br>玉ねぎ、コーン                        | 747kcal<br>32g        |
| 12金 | わかめじゃこごはん              | 牛乳<br>厚焼き卵<br>キャベツの八王子ショウガ風味<br>みそ根菜汁 果物(みかん) | 卵、豚肉、みそ<br>かつおぶし粉<br>鶏肉、油揚げ  | わかめ<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳        | 米、さとう<br>じゃがいも                  | 油                    | にんじん                   | 玉ねぎ、しいたけ<br>ごぼう、八王子ショウガ<br>れんこん、長ねぎ<br>キャベツ、みかん                      | 803kcal<br>32.8g      |
| 16火 | 兵庫県100年フード<br>かつめし     | 牛乳<br>ピリ辛大根<br>わかめとえのきのスープ                    | 豚肉<br>豆腐                     | わかめ<br>牛乳                   | 米、小麦粉<br>パン粉、さとう                | 油、バター<br>ごま油         | にんじん                   | キャベツ、大根<br>きゅうり、えのきたけ<br>コーン、玉ねぎ                                     | 874kcal<br>32g        |
| 17水 | ハヤシライス                 | 牛乳<br>ビーンズサラダ<br>桃りんごゼリー                      | 豚肉<br>青大豆                    | チーズ<br>粉寒天、牛乳               | 米、小麦粉<br>さとう                    | 油、バター<br>オリーブ油       | にんじん                   | 玉ねぎ、マッシュルーム<br>にんにく、根しょうが<br>グリーンピース、コーン<br>キャベツ、きゅうり<br>りんごジュース、黄桃缶 | 885kcal<br>25.6g      |
| 18木 | ごはん                    | 牛乳<br>鶏肉のネギ塩焼き<br>ごま和え<br>呉汁 果物(みかん)          | 鶏肉、油揚げ<br>大豆、豆腐<br>みそ        | 煮干し<br>牛乳                   | 米、さとう<br>じゃがいも                  | ごま油<br>油<br>ごま       | こまつな<br>にんじん           | 根しょうが、にんにく<br>長ねぎ、もやし<br>えのきたけ、大根、みかん                                | 810kcal<br>33.9g      |
| 19金 | ジャージャー麺                | 牛乳<br>フレンチポテト<br>にらたまスープ                      | 豚肉、みそ<br>鶏肉、卵<br>豆腐          | 牛乳                          | 中華めん<br>さとう、<br>フレンチポテト<br>でんぷん | 油<br>ごま              | にんじん、にら                | にんにく、根しょうが<br>玉ねぎ、長ねぎ<br>たけのこ、しいたけ<br>もやし、きゅうり                       | 853kcal<br>33.8g      |
| 22月 | SDGs週間<br>かやくごはん       | 牛乳<br>鯖の利休焼き<br>小松菜と油揚げの煮びたし<br>かきたま汁         | 鶏肉、ちくわ<br>さわら、みそ、卵<br>油揚げ、豆腐 | 牛乳                          | 米、さとう<br>でんぷん                   | 油<br>ごま              | にんじん<br>こまつな           | ごぼう、こんにゃく<br>しいたけ、白菜、玉ねぎ   | 752kcal<br>37.5g      |
| 24水 | ミルクパン                  | 牛乳<br>パンキングラタン<br>フレンチきゅうり<br>ジュリエヌスープ        | 鶏肉<br>ベーコン                   | 牛乳<br>チーズ                   | ミルクパン<br>マカロニ<br>小麦粉、さとう        | 油<br>バター             | かぼちゃ<br>にんじん           | しめじ、玉ねぎ<br>きゅうり、キャベツ   | 816kcal<br>32.2g      |
| 25木 | ごはん                    | 牛乳<br>ホキのごまがらめ<br>おかか和え<br>けんちん汁              | ホキ、豆腐<br>かつおぶし粉<br>油揚げ       | 牛乳                          | 米、小麦粉<br>でんぷん、さとう<br>さいとも       | 油<br>ごま              | こまつな<br>にんじん           | 根しょうが、もやし<br>ごぼう、長ねぎ、大根<br>こんにゃく                                     | 752kcal<br>31.3g      |
| 26金 | ごはん                    | 牛乳<br>豚肉の生姜焼き<br>じゃこキャベツ<br>みそ汁 果物(みかん)       | 豚肉、豆腐<br>油揚げ、みそ              | 昆布、煮干し<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ、牛乳 | 米<br>さとう                        | 油、ごま油<br>ごま          | にんじん                   | 根しょうが、玉ねぎ<br>キャベツ、大根、長ねぎ<br>みかん                                      | 801kcal<br>31.2g      |
| 29月 | ごはん                    | 牛乳<br>赤魚のみそ焼き<br>五目煮豆<br>沢煮椀 果物(巨峰)           | 赤魚、みそ<br>大豆、鶏肉、<br>豚肉        | 昆布<br>牛乳                    | 米、さとう<br>でんぷん                   | 油<br>ごま              | にんじん<br>さいいんげん<br>こまつな | ごぼう、大根、しいたけ<br>しらたき、巨峰   | 751kcal<br>34.4g      |
| 30火 | ごはん                    | 牛乳<br>照り焼きハンバーグ<br>野菜のからしあえ<br>きのこ汁           | 豆腐、豚肉<br>卵、かまぼこ<br>みそ        | 牛乳                          | 米、パン粉<br>さとう<br>でんぷん            | 油                    | こまつな<br>にんじん           | たまねぎ、キャベツ<br>しめじ、えのきたけ<br>まいたけ、なめこ<br>大根、長ねぎ                         | 756kcal<br>32.2g      |

今月の八王子産は…  
・きゅうり ・かぼちゃ ・なす ・ピーマン ・小松菜 ・冬瓜 ・長ねぎ  
・ブルーベリー ・根しょうが ・にんじん ・にんにく ・じゃがいも  
・玉ねぎ ・キャベツ(10日頃～)

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。  
※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しています。QRコードからご確認ください▶





## 1日 ~防災の日献立~保存食品を使った料理

災害時は、たんぱく質や食物繊維が不足します。アルファ化米などの主食となるものと合わせてたんぱく質や食物繊維が摂れる非常食の日常備蓄をおすすめします。



## 5日 八王子産のブルーベリー&山ぶどう

上柚木のブルーベリーと高月町の山ぶどうを使い、里山フルーツソースを作ります。山ぶどうは、夏休み期間に給食センターで果汁に加工・冷凍したものを 사용합니다。



## 8日 9月8日は「桑の日」

養蚕と絹産業で栄えた八王子は、「桑都(そうと)」と呼ばれました。給食では、養蚕に不可欠な「桑の葉」粉を練りこんだ、八王子オリジナルの桑の葉パンをあげパンにして提供します！



## 12日 江戸東京野菜の八王子ショウガ

江戸東京野菜とは、昭和40年ころまで、数世代にわたり都内の農地で栽培された在来種、または、当時の栽培方法により、作られている野菜を言います。

八王子市「永福稲荷神社」で行われるお祭りは『しょうが祭り』とも言われ、八王子ショウガが奉納されます。給食では、「キャベツの八王子ショウガ風味」として提供します。



## 16日 100年フード「かつめし」

兵庫県の100年フードに認定されている「かつめし」は、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のソースをかけて、茹でキャベツを添えた加古川市のご当地グルメです。「おはしで気軽に食べることができる洋食」として、親しまれています。給食ではトンカツをのせて、いただきます。



## 健康

## 食べて登校「朝ごはん」!

~朝食には体に良い効果が5つあります。しっかり食べて登校しましょう~



### ①体が活動の準備開始!

睡眠中に下がった体温を上昇させ、体中が活動を行うための準備をします。



### ②エネルギー源の補給

寝ている間に使われたエネルギーを補給します。



### ③便秘の予防

胃に食べ物が入ることで大腸が運動し始めます。

### ④体温維持の効果

朝食を食べると、体温が上昇し昼まで維持されます。体温が維持されていると、集中力アップにつながります!

### ⑤良質な睡眠のために

朝食は睡眠ホルモンの分泌を促します!



### 朝食におすすめの食品

卵、大豆、乳製品、まぐろなど赤身魚、バナナ



卵料理

納豆

ツナサラダ

バナナヨーグルト



## 和食

## 「和食文化」とSDGs

2013年(平成25年)ユネスコ無形文化遺産に登録された和食「日本人の伝統的な食文化」。和食は、SDGsと関係が深いです。

和食文化を学びながらSDGsも意識し、未来へつないでいきましょう!

### 食品ロスの低減



保存食品や発酵食品の技術が発達し、食材を無駄なく活用します。

### すべての人に健康を



栄養バランスの良い和食は健康につながります。

### 環境の保全



和食に使われる多彩な食材を手に入れるために自然環境が保全されていることが大切です。



9/25を含む1週間は  
**SDGs週間**

22~26日はSDGsを献立のテーマにしています。  
SDGs17の目標から③、⑦、⑫、⑭に注目した献立です。

### 22日「海の豊かさを守ろう」

海の恵みの魚「さわら」をしょうがで香りづけした焼き物を提供します。

### 24日「地産地消、国消国産」

八王子産の野菜を使った パンプキン グラタン・ジュリエンヌスープを食べます。



### 25日「つくる責任 使う責任」

海外には「もったいない」に当てはまる言葉がありません。食べ物を大切にすることをもちましよう。

### 26日「全ての人に健康と福祉を」

栄養過多・不足、栄養バランスの崩れはありませんか?生涯にわたり元気に活動できるように食生活を振り返りましょう。

## 9月 給食試食会

- 開催日:2日、10日、19、25日
- 参加費:360円
- 申込:1週間前までに  
お電話またはWEB  
☎042-629-9953



WEB予約  
はコチラ

