

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	2日 宮城県の 郷土料理	
8月								
2学期始業式（給食はありません）								
27(火)								
28 (水)	チンジャオロース丼 ワンタンのバリバリサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 、豚もも肉、豚レバー、ひよこ豆（乾）、まぐろ油漬け（缶）、プレーンヨーグルト	米、押し麦、サラダ油、上白糖、片栗粉、じゃが芋、ごま油、揚げ油、わたんたの皮、ナタデココ	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ（ゆで）、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、 小松菜 、レモン（果汁）、みかん（缶）、梨（缶）、りんご（缶）、桃（缶）	753 kcal 27.2 g 19.6 g	油麩 は、宮城県の名産品で、仙台麩とも言われます。給食では、宮城県内で人気のある 油麩丼 を作ります。 ずんだ は、枝豆を漬して作ったあんのことで、ずんだ餅を餅にかけたずんだ餅は、宮城県の代表的な料理として有名です。	
29 (木)	ご飯 ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 ぶどうゼリー	○	牛乳 、豚ばら肉、豚肩肉、押し豆腐、卵、かつお節、もずく（冷凍）、白みそ、赤みそ	米、押し麦、サラダ油、白滝、三温糖、ごま油、じゃが芋、上白糖、ナタデココ	にんにく、生姜、人参、ブラックマッペもやし、玉葱、ゴーヤ、キャベツ、えのきたけ、ぶどうジュース	727 kcal 28.0 g 21.0 g		
30 (金)	ジャージャー麺 りんごとさつま芋の包み揚げ	○	牛乳 、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、黒みそ、 調理用牛乳 、生クリーム	煮し中華めん、ごま油、白炒りごま、上白糖、片栗粉、さつま芋、有塩バター、グラニュー糖、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	ブラックマッペもやし、きゅうり、にんにく、生姜、玉葱、長ねぎ、たけのこ（ゆで）、乾しいたけ、人参、りんご、りんご（缶）、レモン（果汁）	835 kcal 28.9 g 26.0 g		
9月								
2 (月)	<宮城県の郷土料理> 油麩丼 おかか和え ずんだミルクゼリー	○	牛乳 、卵、かつお節、粉寒天、 調理用牛乳 、生クリーム	米、押し麦、白滝、油麩、三温糖、片栗粉、上白糖	人参、玉葱、乾しいたけ、万能ねぎ、白菜、小松菜、枝豆（冷）	729 kcal 28.7 g 18.2 g	4日 北海道の 郷土料理 いももち は北海道を代表する農産物のじゃが芋を使った郷土料理です。家庭でも手軽に作ることができます。 石狩汁 は、北海道石狩地方に伝わる石狩鍋をアレンジした汁物です。もとは、漁師たちが食べる鍋料理で、鮭のぶつ切りや、野菜などを味噌で味付けしたとされています。給食では、鮭の身や野菜を使って作ります。	
3 (火)	ご飯 魚の麦みそ焼き 芋入りサラダ かきたま汁	○	牛乳 、生鮭、赤みそ、かまぼこ、木綿豆腐、卵	米、押し麦、三温糖、白すりごま、米粒麦、さつま芋、揚げ油、サラダ油、はちみつ、片栗粉	キャベツ、人参、きゅうり、かんぴょう（乾）、長ねぎ、 小松菜 、えのきたけ	823 kcal 36.5 g 23.9 g		
4 (水)	<北海道の郷土料理> 昆布ごはん いももち 石狩汁	○	牛乳 、まぐろ油漬け（缶）、油揚げ、細切り昆布、生鮭、木綿豆腐、白みそ、白いんげん豆	米、押し麦、サラダ油、三温糖、じゃが芋、片栗粉、上白糖、揚げ油、つきこんにゃく、有塩バター	枝豆（冷）、人参、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、長ねぎ、 小松菜	758 kcal 28.0 g 21.2 g		
5 (木)	ご飯 擬製豆腐 じゃがいもと人参のきんぴら なめこ汁 くだもの	○	牛乳 、押豆腐、まぐろ水煮（缶）、卵、豚肩肉	米、押し麦、サラダ油、上白糖、三温糖、片栗粉、じゃが芋、白滝、里芋、つきこんにゃく	人参、乾しいたけ、生姜、枝豆（冷）、長ねぎ、ごぼう、さやいんげん、大根、えのきたけ、なめこ、 小松菜 、りんご（冷）	741 kcal 29.1 g 20.3 g		
6 (金)	麦ごはん ししゃもの青のり唐揚げ シャキシャキ和え 里芋の豆乳みそ汁	○	牛乳 、ししゃも、青のり、鶏肉、油揚げ、豆乳、白みそ、赤みそ	米、押し麦、米粉、片栗粉、揚げ油、上白糖、ごま油、板こんにゃく、里芋、白練りごま	生姜、もやし、 小松菜 、人参、きゅうり、切干大根、大根、長ねぎ	750 kcal 27.8 g 24.1 g		
9 (月)	<重陽の節句の行事食> もみじ色ご飯 菊花蒸し さわにわん 抹茶プリン	○	牛乳 、豚ひき肉、押豆腐、卵、粉寒天、 調理用牛乳 、生クリーム	米、押し麦、白炒りごま、上白糖、ごま油、片栗粉、里芋、甘納豆	人参、ぶなしめじ、玉葱、生姜、にんにく、ホールコーン（缶）、ごぼう、たけのこ（ゆで）、大根、長ねぎ、小松菜、乾しいたけ	781 kcal 29.2 g 21.3 g	行事食 ～ 重陽の節句 ～ 重陽の節句 とは五節句の一つで、別名 菊の節句 とも呼ばれます。昔の中国では、奇数が縁起の良い数とされており、大きい奇数である9が重なる9月9日を 重陽の節句 としたそうです。この日は「栗ごはん」や「菊の花」を食べて健康や長寿を祈願します。	
10 (火)	きな粉揚げパン・ ポークビーンズ キャベツとレンコンの カレーびくるす	○	牛乳 、きな粉、大豆、豚もも肉、ウィンナー（無添加）	コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、サラダ油、じゃが芋、ざらめ糖、上白糖	セロリ、にんにく、玉葱、人参、トマトピューレ、ホールトマト（缶）、パセリ、れんこん、人参、キャベツ、ブロッコリー（冷）	740 kcal 32.1 g 27.3 g		
11 (水)	<世界の料理～韓国～> ご飯 ヤンニョムチキン 野菜ナムル トック入りスープ	○	牛乳 、鶏もも肉、かまぼこ、卵、乾燥わかめ	米、押し麦、片栗粉、米粉、揚げ油、三温糖、上白糖、ごま油、白炒りごま、もち	にんにく、生姜、切干大根、 小松菜 、ブラックマッペもやし、人参、玉葱、えのきたけ、チンゲンサイ	786 kcal 27.9 g 24.5 g		
12 (木)	<十五夜の行事食> 里芋ごはん 魚の香味焼き お月見団子汁 くだもの	○	牛乳 、油揚げ、さわら、絹豆腐、鶏肉	米、里芋、ごま油、三温糖、白炒りごま、白玉粉、サラダ油	長ねぎ、生姜、にんにく、かぼちゃペースト（冷）、人参、ごぼう、大根、 小松菜 、巨峰	761 kcal 32.0 g 20.6 g		
13(金)	鷹校祭前日準備日（給食はありません）							
16(月)	敬老の日							
17 (火)	<鷹校祭応援献立> スタミナ豚キムチ丼 ビーンズサラダ アップルゼリー	○	牛乳 、豚ばら肉、豚肩肉、うずら卵（レトルト）、白いんげん豆、ひよこ豆（乾）、粉寒天	米、押し麦、ごま油、上白糖、白すりごま、サラダ油、ナタデココ	にんにく、生姜、長葱、人参、たけのこ（ゆで）、キムチ（冷）、白菜、ニラ、キャベツ、枝豆（冷）、ホールコーン（缶）、玉葱、りんごジュース、りんご（缶）	751 kcal 27.1 g 22.9 g	応援献立 いよいよ今月は体育祭！給食でみなさんを応援します！体の疲労回復を助ける栄養素の「ビタミンB1」が豊富な豚肉を使ってスタミナ豚キムチ丼を作ります！体育祭で練習の成果を発揮できますように☆	
18 (水)	チーズカレードリア せん切り野菜スープ オレンジゼリー	○	牛乳 、豚ひき肉、豚レバー、ひよこ豆（乾）、ピザ用チーズ、ベーコン（無添加）、白いんげん豆、粉寒天	米、サラダ油、米粉、じゃが芋、上白糖	にんにく、セロリ、人参、玉葱、マッシュルーム（ゆで）、青ピーマン、人参、キャベツ、ホールコーン（缶）、オレンジジュース、みかん（缶）	731 kcal 28.6 g 19.1 g		
19(木)	体育祭（給食はありません）							
20(金)～24(火)	振替休日							
25 (水)	<お彼岸の行事食> 二色おぼろ さばの塩焼き ひじきのピリッとサラダ 具沢山みそ汁	○	牛乳 、きな粉、さば、芽ひじき（乾）、まぐろ油漬け（缶）、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ	米、もち米、黒すりごま、上白糖、三温糖、サラダ油	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、ごぼう、大根、玉葱、えのきたけ、 小松菜	771 kcal 32.8 g 28.7 g	行事食 ～ お彼岸 ～ お彼岸 は春分・秋分の日を挟んで前後3日ずつを合わせた7日間。「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように、お彼岸を過ぎると夏の暑さや冬の寒さが和らぎ、過ごしやすくなります。お彼岸の定番料理に ぼたもち・おぼろ があります。もち米を丸め、あんこなどをまぶした和菓子です。春はぼたんの花の季節なので ぼたもち 、秋は萩の花の季節なので おぼろ と呼ぶようになったといわれています。	
26(木)	体育祭予備日（給食はありません）							
27 (金)	ご飯 四川豆腐 春雨サラダ くだもの	○	牛乳 、豚ひき肉、豚レバー、ひよこ豆（乾）、赤みそ、木綿豆腐、ロースハム（無添加）	米、押し麦、サラダ油、片栗粉、ごま油、緑豆春雨、上白糖、白炒りごま	生姜、にんにく、長ねぎ、人参、玉葱、乾しいたけ、ニラ、きゅうり、 小松菜 、キャベツ、日本なし	730 kcal 31.2 g 21.8 g		
30 (月)	<広島県の郷土料理> ご飯 ワニのフライ レモンサラダ じゃがいもとツナの旨煮	○	牛乳 、ふか、卵、まぐろ油漬け（缶）	米、押し麦、小麦粉、パン粉（乾）、生パン粉、片栗粉、揚げ油、上白糖、サラダ油、じゃが芋、白滝	キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン（缶）、レモン（果汁）、生姜、玉葱、さやいんげん	775 kcal 31.5 g 22.3 g		

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。

※くだものは市場の状況を確認し、旬のものを提供します。

※東京都産の食材は~~赤字~~で示しています。