



令和元年度
8・9月



献立表



日野市立三沢中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
27 火	ターメリックライス	スパイス 夏野菜スープカレー	ココロサラダ 手作りフルーベリー ソースのヨーグル		鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参、トマト 青ピーマン かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく、生姜、玉葱 なす、キャベツ りんご、ジャム、大根 胡瓜、コーン、セロリ ブルーベリー、レモン	胚芽米 薄力粉	米油	732 kcal 25.0 g	<p>2学期が始まりました！ 充実した夏休みは過ぎましたか？生活のリズムが乱れてる人もいるのではないでしょうか。生活リズムを戻す早道は朝日を浴びて、朝食をしっかりと食べることです。</p> <p>30日 ひのっこベジ活ライス</p> <p>8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで野菜の日です。野菜をたっぷり使った献立にしました。</p> <p>日野食育推進計画ではベジ活350(野菜の摂取目標量 大人1日350g)が重点施策になっています。中学生は(野菜1日300g)をめざしましょう！ この日の給食は170gの野菜が入っています</p> <p>9月は「健康普及月間」です。日本人は長寿ですが、健康寿命は長いとはいえません。寝たきりにならず、元気に長生きするために、子どもの頃からの食習慣、生活習慣がとても大事です。裏面の記事を参考にしてください。給食では薄味でも美味しく食べられるように天然の汁を活用しています。</p> <p>防災の日 9月1日は防災の日です。2日は市の非常食のアルファ米のご飯を使った給食です。</p> <p>9日 重陽の節句 五節句の一つで陽数の最大の9が重なることから重陽と呼んでめでたい日とされています。「菊の節句」とも言われています。食用菊をつけて、菊花ごはんをつくります。</p> <p>12日 十五夜献立 13日は十五夜です。中秋の名月、芋名月と呼ばれています。1日早いですがさつま芋でお団子を作ります。</p> <p>13日 開校記念日 9月16日は開校記念日です。お祝いにお赤飯を作ります。</p>
28 水	四川風つけうどん		南瓜の包み揚げ 巨峰		鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜、ねぎ もやし、胡瓜 ぶどう	うどん きび砂糖 餃子の皮 薄力粉	ごま油 練りゴマ バター 米油	805 kcal 26.9 g	
29 木	麦ご飯	焼きサバ 大根おろし	ひじきサラダ 芋のみそ汁		サバ文化干し ロースハム 油揚げ、みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	人参 小松菜	大根、胡瓜、ねぎ	米、米粒麦、 きび砂糖 緑豆春雨 じゃが芋	米油 白ごま	832 kcal 30.8 g	
30 金	ひのっこベジ活ライス ★H30ひのっ子シェフコンテスト 栄養士・調理員特別賞		ポイルブロッコリー さっぱりわかめスープ アロエ入フルーツポンチ		豚肉、大豆 鶏肉	牛乳 ワカメ	人参、トマト 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく、玉葱 なす、れんこん 生しいたけ、しめじ まいたけ、ねぎ、 みかん缶、黄桃缶 パインアップル缶	米 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	762 kcal 26.5 g	
2 月	災害用 わかめご飯	赤魚の煮つけ	豚汁		あかう 豚肉、豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜、ごぼう 大根、ねぎ	災害用α米 きび砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	733 kcal 32.9 g	
3 火	ご飯	イカから揚げ レモンソースかけ	アーモンドあえ 沢庵 梨		いか、豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	レモン、キャベツ もやし、しめじ ごぼう、大根 ねぎ、梨	米、でんぶん 上新粉 きび砂糖	米油 ごま油 アーモンド	757 kcal 33.0 g	
4 水	鶏飯		厚揚げの胡麻だれかけ 野菜のおかか和え		鶏肉、卵 生揚げ かつお節	牛乳 くきわかめ	パセリ、人参 万能ねぎ 小松菜	生姜、セロリー ねぎ、干し椎茸 たくあん、もやし	きび砂糖 米、上新粉 でんぶん	米油 白ごま	793 kcal 35.2 g	
5 木	茄子とトマトのスパゲッティ		ナッツサラダ 手作り焼プリン		豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参、 トマト パセリ	にんにく、生姜 マッシュルーム なす、生パプリカ セロリー、キャベツ 玉葱、胡瓜	スパゲティ きび砂糖 薄力粉	オリーブ油 米油 バター アーモンド	863 kcal 32.7 g	
6 金	きなご揚げパン	豆腐のトマト煮	茎わかめと糸コン炒め		きな粉 豚肉 豆腐	牛乳 くきわかめ	人参、 トマト	にんにく、生姜 ねぎ、干し椎茸 だけのこ	パン きび砂糖 でんぶん こんにやく	米油 ごま油 白ごま	727 kcal 30.5 g	
9 月	菊花ご飯	鯉と高野豆腐 の揚げ煮	のり酢和え とうがんのすまし汁		かつお 凍り豆腐 なると	牛乳 ほしり	小松菜 人参	菊の花、生姜、 ねぎ、もやし、冬瓜	米、もち米 さつま芋 でんぶん きび砂糖	白ごま 米油	730 kcal 34.3 g	
10 火	ソフト フランスパン	魚の オーロラアンダーソース	ジュリエヌスープ フルーン		まだら みそ ベーコン	コーヒー牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	玉葱、セロリー キャベツ ブルー	パン、薄力粉 でんぶん きび砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	726 kcal 31.1 g	
11 水	とよま井		塩ごま油キャベツ 大根の味噌汁		卵、白竹輪 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱、干し椎茸 キャベツ 大根、ねぎ	米 仙台麩 きび砂糖	米油 ごま油	798 kcal 30.9 g	
12 木	鶏肉汁うどん		さつま芋の胡麻団子		油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	小松菜 人参	干し椎茸、ねぎ もやし、胡瓜	うどん きび砂糖 さつま芋 白玉粉	ごま油 白ごま 米油	850 kcal 27.1 g	
13 金	赤飯	ニギスの唐揚げ	筑前煮 梨		あずき 鶏肉	牛乳 にぎす	人参 さやいんげん	生姜、筍、ごぼう 干し椎茸、梨	米、もち米 澱粉、上新粉 きび砂糖 こんにやく じゃが芋	白ごま 米油	748 kcal 30.6 g	
14 土	ガーリックライス	チリコンカン	サワーキャベツ キャラメルアーモンド		ベーコン 金時豆 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	パセリ 人参 トマト	にんにく、玉葱 マッシュルーム セロリー、キャベツ	米、じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米油 バター アーモンド	864 kcal 29.2 g	
16 月	敬老の日 開校記念日											
17 火	振替休業日											
18 水	バエリア	スパニッシュ オムレツ	生姜きゅうり エリンギのスープ 巨峰		ウイナー えび、いか ツナ缶、卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参、小松菜 青ピーマン トマトジュース	にんにく、玉葱、 マッシュルーム 胡瓜、生姜、ねぎ エリンギ、ぶどう	米 じゃが芋 きび砂糖	バター 米油	739 kcal 31.8 g	
19 木	サンマの蒲焼き丼		茎わかめと胡瓜の梅醤油 呉汁		さんま かつお節、大豆 鶏肉、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	生姜、胡瓜、 えのきたけ、梅干し 大根、ねぎ	米、米粒麦 きび砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま ごま油	911 kcal 35.5 g	
20 金	スパゲティミートソース		サワーキャベツ ヨーグルトポムポム		豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参、トマト缶 パセリ かいわれ大根	にんにく、生姜 玉葱、セロリー、 キャベツ、コーン りんご	スパゲティ 薄力粉 きび砂糖	オリーブ油 米油 バター	852 kcal 32.1 g	
23 月	秋分の日											
24 火	ミルクパン	チーズオムレツ	手作りりんごジャム ブロッコリーごま醤油 わかめスープ		ベーコン 卵 豆腐	牛乳 チーズ 生わかめ	人参 トマト缶 ブロッコリー	りんご、レモン 玉葱、にんにく、 生姜、コーン、ねぎ	パン じゃが芋 きび砂糖	バター 米油 ごま油	867 kcal 34.7 g	
25 水	八王子ラーメン(つけ麺)		じゃが芋餅		豚肉	牛乳、煮干し チーズ 脱脂粉乳	人参 にら	生姜、干し椎茸 まくらげ、キャベツ もやし、ねぎ、玉葱	中華めん じゃが芋 でんぶん きび砂糖	米油 ごま油	826 kcal 28.5 g	
26 木	大根カレーライス		パリパリサラダ		豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱、生姜、大根 にんにく、キャベツ マンゴーチャツネ セロリー、胡瓜	胚芽米 薄力粉 じゃが芋 きび砂糖	米油 バター	814 kcal 24.6 g	
27 金	ご飯	おから入り つくね焼き	お浸し とろろ豆スープ 梨		鶏肉、おから 卵、かつお節 ベーコン いんげんまめ	牛乳	小松菜 人参、 ほうれん草	玉葱、もやし にんにく、セロリー カラフラワー 大根、梨	米 でんぶん きび砂糖	黒ごま 白ごま 米油 練りゴマ	791 kcal 34.7 g	
30 月	ご飯	ししゃもの さくさく揚げ	肉じゃが お浸し柚子		豚肉	牛乳 もみのり ししゃも	人参 さやいんげん ほうれん草	にんにく、生姜 玉葱、えのきたけ ゆず	米、きび砂糖 薄力粉 しらたき じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	858 kcal 33.5 g	

★今月の地元農産物★ かぼちゃ、じゃが芋、ピーマン、なす、梨、小松菜、冬瓜、大根、りんご(紅玉)、さくら卵

※都合により変更する場合があります。