



れいわ 6ねん 8・9かつ こんだてひょう



日野市立日野第三小学校

	こんだてめい	ぎゅう にゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつちからの もとなる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
8/27 火	ハヤシライス フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ヨーグルト	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,さやいんげん,パインアップル(かんづめ),みかん(かんづめ),ブルーベリー	547 kcal 19.8 g 15.2 g	8月30日(金) 8月31日は語呂合わせから8(や)3(さ)1(い)の日とされています。栄養たっぷりおいしい野菜のことについてもっと知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的として制定されました。給食の献立では、常に新鮮な野菜をたくさん使用し、季節ごとに日野市内で栽培された地元野菜を積極的に使用しています。野菜には、健康な毎日過ごすために大切な栄養素がたくさん含まれており、1日の目標摂取量350gを目指して、野菜をもっと食べてほしいと考えています。1日早いこの日は、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、赤パプリカ等のカラフルでおいしい夏野菜をたっぷり加えた「カレーライス」を提供しますので、野菜をモリモリ食べましょう！
28 水	ココアパン わかめサラダ かぼちゃとまめのクリームシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,わかめ,とりにく,きんときまめ,クリーム,ちようりようぎゅうにゅう	ココアパン(よてい),ごまあぶら,さとう,あぶら,こむぎこ,バター	だいこん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ,しめじ,かぼちゃ,さやいんげん	565 kcal 21.0 g 24.4 g	
29 木	あぶたまどん やさいのごますあえ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,たまご,みそ	こめ,さとう,かたくりこ,こんにゃく,ねりごま,ごま	たまねぎ,にんじん,みずな,きゅうり,もやし,あかパプリカ,キャベツ	571 kcal 24.0 g 19.1 g	
30 金	なつやさいのカレーライス コーンサラダ れいとうみかん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ピザチーズ	こめ,あぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,あかパプリカ,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,れいとうみかん(よてい)	557 kcal 17.5 g 18.1 g	
9/2 月	まめいりひじきごはん ししゃものいそべあげ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ひじき,だいず,あぶらあげ,ししゃも,たまご,あおのり,ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,こんにゃく,さとう,ごま,かたくりこ,こむぎこ,あげあぶら,あぶら,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,さやいんげん,ごぼう,ねぎ,とうがん	572 kcal 28.7 g 21.5 g	
3 火	ごはん さかなのしそみそやき やさいのあますづけ かぼちゃとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,さば(よてい),みそ,あつあげ	こめ,さとう,ごま	あおじそ,キャベツ,きゅうり,あかパプリカ,しめじ,しょうが,かぼちゃ,えのきたけ,とうがん,ねぎ,みずな	549 kcal 26.2 g 20.1 g	 9月9日(月) 9月9日は五節句の1つで、重陽の節句です。旧暦では、菊の花が咲く季節であることから「菊の節句」ともいわれます。陰陽思想では奇数は陽の数であり、陽数の極みである9が重なる日であることから、重陽といわれます。奇数が重なる月日は、陽の気が強すぎるため不吉とされ、それを祓う行事として節句が行われていましたが、後に陽の重なりを吉祥とする考えに転じ、祝い事となりました。この日は、邪気を祓い長寿を祝って、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒を酌み交わしたりしてお祝いします。給食では、食用の菊の花びらを散らした「お浸し」の他、行事にちなんだ献立を提供します。
4 水	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ トマトドレッシングサラダ さつまいもとブルーベリーのケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,たまご,ちようりようぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら,オリーブあぶら,さとう,こむぎこ,はちみつ,バター,さつまいも	にんにく,たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン,きゅうり,だいこん,レモン,ブルーベリー	584 kcal 18.6 g 23.6 g	
5 木	マーボーどうふどん ちゅうかサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,ロースハム,テンメンジャン,トウバンジャン	こめ,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,はるさめ,さとう	しょうが,にんにく,ほししいたけ,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら,もやし,キャベツ,こまつな,なし(よてい)	549 kcal 22.2 g 17.9 g	
6 金	きんぴらどん しょうがきゅうり とうがんたまごのうすくずしる	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,だいず,みそ,とうふ,たまご	こめ,おおむぎ,ごまあぶら,さとう,あぶら,かたくりこ	ごぼう,にんじん,こまつな,しょうが,たまねぎ,ほししいたけ,きゅうり,キャベツ,ねぎ,とうがん,しめじ,ばんのうねぎ	545 kcal 25.7 g 19.0 g	
9 月	さつまいもごはん あげだしょうふのおろしがけ きっかおひたし なすのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,とうふ,かつおぶし,あつあげ,みそ	こめ,もちごめ,さつまいも,ごま,かたくりこ,あげあぶら,さとう,あぶら,ごまあぶら	だいこん,きくのはな,きゅうり,えのきたけ,キャベツ,もやし,なす,ねぎ,しめじ,とうがん,こまつな	586 kcal 21.6 g 21.5 g	
10 火	スパゲティベスカトーレ フライドひよこまめサラダ やきりんご	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,いか,むきえび,こなチーズ,ひよこまめ	スパゲティ,オリーブあぶら,あぶら,バター,こむぎこ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,バター	パセリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,あかパプリカ,ホールコーン,りんご	587 kcal 23.3 g 21.5 g	 9月17日(火) 今年は9月17日が十五夜です。「中秋の名月」や「芋名月」の別名があります。この日は、徐々に深まりつつある秋らしさを感じてもらえるよう、秋が旬の舞茸やエビを使った「ばら天丼」と、かぼちゃを練り込んだお団子を十五夜お月様に見立てた「月見汁」を提供します。
11 水	ごはん かつおのごまがらめ じゃことやさいのちゅうかあえ けんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう,かつお,ちりめんじゃこ,とりにく,とうふ,あぶらあげ	こめ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,ごま,ごまあぶら,あぶら,じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,きいろパプリカ,だいこん,ほうれんそう,ごぼう,にんじん,ねぎ,とうがん	558 kcal 29.8 g 17.5 g	
12 木	なすいりあつあげのごもくにどん いとかんてんサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,みそ,いとかんてん,トウバンジャン	こめ,あぶら,かたくりこ,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,なす,ほししいたけ,キャベツ,ホールコーン,きゅうり,あかパプリカ,なし(よてい)	539 kcal 22.3 g 18.6 g	
13 金	ごもくうどん さつまいもとちくわのかきあげ アーモンドあえ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,かまぼこ,あぶらあげ,ちくわ,あおのり,たまご	うどん,さつまいも,こむぎこ,あげあぶら,こんにゃく,スライスアーモンド,さとう	しいたけ,しめじ,にんじん,こまつな,ねぎ,ごぼう,たまねぎ,ホールコーン,キャベツ,もやし,あかパプリカ,きゅうり	597 kcal 20.4 g 28.5 g	
17 火	ばらてんどん くきわかめのあえもの つきみじる	○	いんようぎゅうにゅう,むきえび,くきわかめ,とりにく	こめ,こむぎこ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,しらたまご,はるさめ	まいたけ,さやいんげん,しめじ,きゅうり,にんじん,キャベツ,かぼちゃ,とうがん,こまつな,ねぎ	555 kcal 20.8 g 18.1 g	
18 水	ガーリックライス じゃがいものキッシュ ミネストローネ	○	いんようぎゅうにゅう,ロースハム,ちりめんじゃこ,ベーコン,たまご,クリーム,ピザチーズ,ぶたにく	こめ,バター,あぶら,じゃがいも,マカロニ	にんにく,ばんのうねぎ,たまねぎ,マッシュルーム,ほうれんそう,にんじん,ズッキーニ,セロリ,キャベツ,トマト	560 kcal 22.3 g 22.4 g	<8・9月使用予定の日野市産食材> たまご なす かぼちゃ とうがん なし りんご ブルーベリー
19 木	ナン やさいのマズリハ アーモンドサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ツナ,クリーム,ヨーグルト	ナン(よてい),あぶら,バター,こむぎこ,さとう,スライスアーモンド	なす,かぼちゃ,ズッキーニ,あかパプリカ,にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト,きゅうり,だいこん,にんじん,キャベツ,ホールコーン,りんご(よてい)	538 kcal 20.6 g 25.0 g	
20 金	はぎごはん さかなのかおりやき やさいのごまあえ いもだんごじる	○	いんようぎゅうにゅう,あすき,いなだ(よてい),とりにく	こめ,あぶら,さとう,ねりごま,ごま,じゃがいも,かたくりこ	えだまめ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,だいこん,きゅうり,ごぼう,とうがん,ねぎ,こまつな	580 kcal 26.2 g 21.6 g	
25 水	ちゅうかどん ツナとわかめのサラダ こくとうアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,むきえび,ツナ,わかめ	こめ,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら,さとう,アーモンド,くろざとう	しょうが,にんにく,ほししいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,チンゲンサイ,だいこん,きゅうり,あかパプリカ,ホールコーン	559 kcal 24.9 g 19.2 g	
26 木	ごはん あつあげのねぎソース やさいとぶたにくのくろすいため はるさめじる	○	いんようぎゅうにゅう,あつあげ,ぶたにく,とりにく,なると	こめ,あぶら,さとう,こんにゃく,はるさめ	たまねぎ,しょうが,あかパプリカ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,チンゲンサイ	557 kcal 23.9 g 18.8 g	
27 金	ブルコギどん やさいのナムル むらくもスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,とうふ,たまご,トウバンジャン	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,かたくりこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,にら,だいずもやし,こまつな,キャベツ,きゅうり,チンゲンサイ,ねぎ	543 kcal 24.1 g 18.0 g	1・2年生 8,200円 3・4年生 8,940円 5・6年生 9,640円 となります。
30 月	こうやどうふのそぼろどん じゃことまめのカリカリあげ もずくのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,こうやどうふ,だいず,ちりめんじゃこ,とりにく,もずく	こめ,おおむぎ,あぶら,さとう,かたくりこ,あげあぶら,ごま	にんじん,ほししいたけ,ねぎ,さやいんげん,だいこん,しめじ,こまつな	551 kcal 25.9 g 18.7 g	

*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、御了承ください。*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、御覧ください。