

れいわ 4ねん 10がつ 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 ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	 ひとことメモ
4 火	ごはん ひじきのふりかけ とさあえ じゃがいものごまみそに	○	いんようぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、とりにく、なまあげ、みそ	こめ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、こんにゃく	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが、ごぼう、だいこん、さやいんげん	546 kcal 23.8 g 16.9 g	6日(木) 日野市では、りんごの生産が行われており、9月から12月まで、おいしい時期を迎えます。学校給食でも日野市産のりんごを積極的に使用しており、この日はフルーツヨーグルトの中に生のりんごを加えて提供する予定です。また、20日の手づくりジャムにも日野市産のりんごを使用する予定です。楽しみをにしてくださいね！ 
5 水	アーモンドトースト コロコロサラダ さけときのこのクリームに	○	いんようぎゅうにゅう、ロースハム、さけ、ちょうりようぎゅうにゅう	しよくパン、バター、はちみつ、アーモンド、さとう、あぶら、こむぎこ	だいこん、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、ブロッコリー	557 kcal 24.5 g 26.1 g	
6 木	もずくどん こんさいのとうにゅうみそしる フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく、とりにく、なまあげ、みそ、とうにゅう、ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、さといも、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、こまつな、ホールコーン、しょうが、ごぼう、ねぎ、だいこん、さやいんげん、りんご、みかんかんづめ	549 kcal 21.3 g 15.9 g	
7 金	コーンライス さかなのムニエルタトゥイユソース フライドポテト たまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう、さわら(よてい)、ベーコン、たまご	こめ、バター、あぶら、こむぎこ、オリーブあぶら、じゃがいも、あげあぶら	ホールコーン、ばんのうねぎ、スッキーニ、なす、あかパプリカ、きいろパプリカ、にんにく、たまねぎ、パセリ、にんじん、しめじ、こまつな	555 kcal 25.7 g 20.7 g	
11 火	あきのかおりうどん アーモンドあえ ひのさんトマトピューレむしパン	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、たまご、ピザチーズ、ちょうりようぎゅうにゅう	うどん、さといも、アーモンド、さとう、こむぎこ、バター	しょうが、にんじん、しいたけ、えのきたけ、しめじ、まいたけ、ほうれんそう、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、あかパプリカ	566 kcal 22.4 g 19.7 g	7日(金) 10月10日は、「目の愛護デー」です。「10・10」を横に倒すと目と眉毛の形に見えることから制定されました。 私たちの生活では、読書やテレビ、パソコンやスマートフォンなど、目を酷使してしまふことが多いので、目の健康を考えた生活習慣を取り入れることが大切です。この日は目の健康によいとされるビタミンAやアントシアニン、ルテインを含む食材を使用した献立を提供します。   
12 水	タンタンチャーハン ちゅうかサラダ とうがんのとろとろたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ロースハム、とりにく、とうふ、たまご、トウバンジャン	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	ほししいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、こまつな、たまねぎ、とうがん、しめじ、ばんのうねぎ	527 kcal 21.3 g 17.6 g	
13 木	ごはん ししゃものピリからやき こんにゃくのしょうゆいため じゃがいもときのこのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、なまあげ、みそ	さとう、ごま、あぶら、こんにゃく、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、ホールコーン、こまつな、ごぼう、しめじ、えのきたけ、にら	581 kcal 27.0 g 17.8 g	
14 金	ビビンバ とうふのスープ シュガーアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、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、アーモンド	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、もやし、こまつな、ほししいたけ、チンゲンサイ、ねぎ	546 kcal 22.1 g 24.0 g	
17 月	あきのかおりごはん さつまいもとじゃこのカリカリあげ こんさいのごまじる	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、だいす、ちりめんじゃこ、とうふ、みそ	こめ、くり、あぶら、かたくりこ、さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま、こんにゃく、じゃがいも	ほししいたけ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	539 kcal 23.3 g 19.6 g	11日(火) 日野市では、平山小学校給食室で「ソース類製造 営業許可」を取得し、日野市で育ったトマトをピューレに加工しています。この日は、この夏、平山小学校で製造された日野市産トマトピューレを使った蒸しパンを提供します。お楽しみに！ 25日(火) 「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」により、国産の真鯛を給食で提供します。 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外食やインバウンド等の需要減少の影響を受けている農林漁業者等に対し、販路開拓を促進することを目的とした国策として、愛媛県産の真鯛の提供を受けることになりました。当日の献立は、鯛めしです。感染症の影響で需要が減少している日本の食材について、残さずおいしくいただくことで、農林漁業者をみんなで応援していきましょう！ 
18 火	カラフルピラフ とりにくのベジタブルソースがけ レンズまめのスープ	○	いんようぎゅうにゅう、ロースハム、とりにく、ぶたにく、レンズまめ	こめ、バター、あぶら、こむぎこ	たまねぎ、あかパプリカ、きいろパプリカ、さやいんげん、にんじん、マッシュルーム、にんにく、セロリー、ホールトマト、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ	537 kcal 23.7 g 20.3 g	
19 水	ちゃんぽんめん じゃがいももち おかかあえ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、むきえび、たこ、かまぼこ、うすらたまご、ピザチーズ、かつおぶし	むしちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、じゃがいも、あげあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、しめじ	571 kcal 25.2 g 22.4 g	
20 木	てづくりリンゴジャムサンド さつまいもときのこのサラダ かぶいりピーンズシチュー	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、クリーム、ちょうりようぎゅうにゅう	コッペパン(よてい)、さとう、さつまいも、ごま、ねりごま、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	りんご、レモン、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、かぶ、ホールコーン、クリームコーン、かぶのは	605 kcal 20.6 g 19.9 g	
21 金	ごはん さかなのもみじやき あおなときのこのあえもの かぶとさといものみそしる	○	いんようぎゅうにゅう、さけ(よてい)、みそ、なまあげ	こめ、マヨネーズ、あぶら、さといも、こんにゃく、ごまあぶら	にんじん、パセリ、しゆんぎく、きいろパプリカ、キャベツ、しめじ、もやし、ごぼう、かぶ、えのきたけ、ねぎ、かぶのは	544 kcal 26.3 g 20.3 g	<10月使用予定の日野市産食材> たまご ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん にんじん さといも ねぎ さつまいも じゃがいも りんご みずな とうがん トマトピューレ <給食費のお知らせ> 今月は、10月12日(水)が引き落とし日となっています。 ひと月の給食費引き落とし額は、 1、2年生 4,100円 3、4年生 4,470円 5、6年生 4,820円 です。 引き落としの際、55円の手数料がかかります。 指定口座の残高に不足がないよう、御確認をお願いいたします。 
24 月	ごぼうのドライカレー シーザーサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、ピザチーズ、こなチーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、オリーブあぶら、しよくパン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、マッシュルーム、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご(よてい)	574 kcal 18.8 g 18.8 g	
25 火	たいめし じゃがいものそぼろあんかけ とうがんのしょうがじる	○	いんようぎゅうにゅう、まだい、あぶらあげ、なまあげ、とりにく、くきわかめ、とうふ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、あぶら、かたくりこ	にんじん、ごぼう、みつば、さやいんげん、とうがん、しいたけ、しょうが	529 kcal 25.5 g 17.3 g	
26 水	さつまいもとまいだけのごはん ちぐさやき とんじる	○	いんようぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく、たまご、ぶたにく、とうふ、みそ、ちょうりようぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さつまいも、あぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、まいだけ、さやいんげん、たまねぎ、ほししいたけ、ばんのうねぎ、ごぼう、ねぎ、だいこん	550 kcal 24.1 g 19.7 g	
27 木	えびピラフ とうふナゲット ABCスープ	○	いんようぎゅうにゅう、むきえび、とりにく、とうふ、たまご、ベーコン	こめ、あぶら、バター、パンこ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、じゃがいも、アルファベットマカロニ	たまねぎ、あかパプリカ、マッシュルーム、さやいんげん、にんじん、キャベツ、ばんのうねぎ	595 kcal 26.5 g 23.3 g	今月は、10月12日(水)が引き落とし日となっています。 ひと月の給食費引き落とし額は、 1、2年生 4,100円 3、4年生 4,470円 5、6年生 4,820円 です。 引き落としの際、55円の手数料がかかります。 指定口座の残高に不足がないよう、御確認をお願いいたします。
28 金	ごはん あつあげのしょうがみそがけ じゃがいもとパプリカのいためもの てづくりつみれじる	○	いんようぎゅうにゅう、なまあげ、だいす、とりにく、みそ、あじすりみ、とうふ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	しょうが、あかパプリカ、さやいんげん、ねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな	552 kcal 26.3 g 20.2 g	
31 月	きのこのわふうスパゲティー キャロットドレッシングのサラダ かぼちゃのチーズケーキ	○	いんようぎゅうにゅう、ロースハム、のり、クリームチーズ、たまご	スパゲティー、あぶら、バター、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、エリンギ、しいたけ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、レモン	565 kcal 20.7 g 25.7 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。