

れいわ 4ねん 8、9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 からだのしょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
8/26 金	ホイコーローどん そくせきづけ フルーツミルクかんでん	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ちょうりょうぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、ほししいたけ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、だいにん、パインかんづめ、おとうかんづめ、ブルーベリー	557 kcal 17.7 g 19.9 g	<p>8/31 (水) 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。栄養たっぷりで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。給食の献立に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を過ごすために大切な栄養素がたくさん含まれています。1日の野菜摂取目標量350gを目指して野菜をもっと食べましょう!</p> 
29 月	てづくりトマトジャムサンド キャベツとこまつなのサラダ 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、とりにく、きんときまめ、クリーム、ちょうりょうぎゅうにゅう	コッペパン(よてい)、さとう、あぶら、こむぎこ、バター	トマト、レモン、キャベツ、こまつな、あかパプリカ、ホールコーン、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、さやいんげん	602 kcal 21.4 g 22.7 g	
30 火	あぶたまだん 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	
31 水	なつやさいのカレーライス トマトサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、ピザチーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、オリーブあぶら、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、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、トマト、レモン、なし(よてい)	550 kcal 17.1 g 18.5 g	
9/1 木	ひちくごもくごはん ししゃものごまごろもあげ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう、ししゃも、たまご、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	アルファまい(ごもくのく)、かたくりこ、こむぎこ、ごま、あぶら、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん	558 kcal 25.5 g 23.3 g	
2 金	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、なまあげ	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、だいこん、ねぎ、みずな	549 kcal 26.2 g 20.1 g	
5 月	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、ちょうりょうぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、マカロニ	にんにく、ぼんのうねぎ、たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、にんじん、セロリ、キャベツ、トマト	567 kcal 22.4 g 22.7 g	
6 火	ジャージャーめん だいがくかぼちゃ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、テンメンジャン、トウバンジャン	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あげあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、かぼちゃ	583 kcal 21.4 g 23.1 g	
7 水	マーボードウフどん 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、らもやし、キャベツ、こまつな、なし(よてい)	554 kcal 22.5 g 18.0 g	
8 木	さんまのかぼやきどん 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、さんま、くきわかめ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、ごま、しらたまご、はるさめ	しょうが、しめじ、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、だいこん、こまつな、ねぎ	607 kcal 21.8 g 25.7 g	
9 金	さつまいもごはん あげだしとうふのおろしがけ 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、あぶらあげ、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、とうがんとこまつな	592 kcal 21.8 g 22.1 g	
12 月	ごはん さかなのおうごんやき やさいとこのこのソテー ひつみじる	○	いんようぎゅうにゅう、さけ(よてい)、ベーコン、とりにく、あぶらあげ	こめ、マヨネーズ、こむぎこ、あぶら、しらたまご	クリームコーン、ぼんのうねぎ、あかパプリカ、キャベツ、こまつな、ホールコーン、しめじ、エリンギ、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	605 kcal 27.2 g 21.6 g	
13 火	きんぴらどん しょうがきゅうり とうがんとたまごのうすくずじる	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいす、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、とうがんとしめじ、ぼんのうねぎ	545 kcal 25.7 g 19.0 g	
14 水	スパゲティ・ベスコトーレ ひよこまめのサラダ 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、さとう	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、だいこん、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、りんご	555 kcal 22.8 g 19.0 g	
15 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、うすらたまご、なまあげ、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)	551 kcal 22.0 g 20.4 g	
16 金	ごもくうどん やきちくわとごぼうのかきあげ アーモンドあえ	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、むしがまほこ、あぶらあげ、やきちくわ、あおのり、たまご	うどん、こむぎこ、あぶら、こんにゃく、アーモンドパウダー、さとう	しいたけ、しめじ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、さやいんげん、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	559 kcal 20.1 g 26.7 g	
20 火	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、とうがんとさやいんげん	558 kcal 29.8 g 17.5 g	
21 水	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、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ	541 kcal 24.0 g 17.8 g	
22 木	はぎごはん とりにくのくわやき 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、とりにく	こめ、さとう、ねりごま、ごま、じゃがいも、かたくりこ、あぶら	えだまめ、しょうが、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、とうがんとねぎ、こまつな	557 kcal 23.8 g 18.9 g	
26 月	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、なまあげ、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 火	ちゅうかどん わかめサラダ 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、うすらたまご、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、くろさとう	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、ホールコーン	573 kcal 23.5 g 21.3 g	
28 水	ごはん さかなのかおりやき エリンギとこんさいのきんぴら とうがんのしょうがじる	○	いんようぎゅうにゅう、いなだ(よてい)、ぶたにく、とりにく、くきわかめ、とうふ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、ごま	たまねぎ、エリンギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、とうがんとしいたけ、しょうが	579 kcal 28.4 g 21.3 g	
29 木	ナン やさいのマスリハ 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、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 20.7 g 25.0 g	
30 金	こうやとうふのそぼろどん じゃことまめのカリカリあげ もすくのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、こうやとうふ、だいす、ちりめんじゃこ、もすく	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	

＜8・9月使用予定の日野市産食材＞
たまご・たまねぎ
じゃがいも・かぼちゃ
なし・ブルーベリー

＜給食費のお知らせ＞
今回は、9月12日(月)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。

*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。