

れいわ7ねん 8・9月 よていこんだてひょう

給食目標「バランスよく食べよう」

日野市立平山小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	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		
8/25	しぎょうしき							8月29日 やさいの日
26火	ひやしごもく スパゲッティ	カレーポテト		ぎゅうにゅう、くきわかめ とりにく、あぶらあげ かつおぶし、ツナ	にんじん、キャベツ、もやし しょうが	スパゲッティ、あぶら さとう、ごまあぶら じゃがいも	582 kcal 29.3 g	8月31日の野 (8)菜(31) の日にちなん で、過去のひ のっ子シェフ コンテストで特別 賞を受賞したひ のっ子ベジ活ラ イスを作りま す。野菜を食 べて、体の調子 を整えましょう。
27水	もりのピラフ	チキンのジェノベーゼソース ミネストローネ		ぎゅうにゅう、とりにく ウィンナー、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム、しめじ エリンギ、パセリ、にんにく バジル、セロリー、キャベツ	こめ、あぶら じゃがいも、マカロニ	565 kcal 26.5 g	
28木	シーフードカレー	ひじきいりコロコロサラダ		ぎゅうにゅう、えび、いか ツナ、チーズ、なまクリーム ひじき	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、マンゴチャツネ だいこん、えだまめ とうもろこし	こめ、あぶら、じゃがいも はちみつ、バター こむぎこ	569 kcal 23.7 g	
29金	ひのさんやさいゴロゴロ ミートソースライス	キャベツとのりのサラダ フルーツ（ぶどう）		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、のり	にんにく、たまねぎ、にんじん だいこん、なす、トマト キャベツ、こまつな、ぶどう	こめ、おおむぎ、あぶら ごまあぶら、さとう	560 kcal 21.8 g	
9/1月	こうやどうふの そぼろごはん	とんじる フルーツ（なし）		ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、だいず、みそ	にんじん、ほししいたけ、ねぎ ごぼう、だいこん、なし	こめ、あぶら、さとう こんにゃく、じゃがいも	560 kcal 27.3 g	9月1日 防災の日
2火	ごはん のりのつくだに	ひやししゃぶしゃぶ ごまキムチじる		ぎゅうにゅう、のり ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ、かつおぶし	にんにく、しょうが、レモン にんじん、キャベツ、きゅうり ごぼう、ねぎ、はくさいキムチ	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、こんにゃく じゃがいも、ごま	564 kcal 19.2 g	
3水	バジルトースト	ハニーサラダ マカロニのトマトに		ぎゅうにゅう、チーズ、ハム ウィンナー、ひよこまめ	にんにく、バジル、にんじん キャベツ、とうもろこし たまねぎ、マッシュルーム かぼちゃ、トマト	しよくパン、バター はちみつ、あぶら、こむぎこ さとう、マカロニ	560 kcal 23.5 g	9月1日の防災 の日にちなんで 長期保存できる 食材の高野豆腐 を使ったそぼろ 丼と炊き出しな どで作られる豚 汁を作ります。
4木	ごはん ひじきふりかけ	ししゃものいそべやき じゃがいものみそに		ぎゅうにゅう、ひじき、みそ かつおぶし、ししゃも、あおのり とりにく、あつあげ、だいず	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、さやえんどう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こんにゃく	560 kcal 19.7 g	
5金	チャーハン	ポテトのにんにくじょうゆ くずきりのスープ		ぎゅうにゅう、チャーシュー だいず、とりにく、わかめ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、たけのこ、ねぎ こまつな、にんにく とうもろこし、えのきたけ	こめ、あぶら、じゃがいも かたくりこ、ごまあぶら くずきり	610 kcal 24.2 g	
8月	むぎごはん	ツナのひやじる チキンなんばん もやしのいそあえ		ぎゅうにゅう、さばけずり こんぶ、ツナ、とうふ、みそ とりにく、のり	きゅうり、にんにく、しょうが たまねぎ、こまつな、にんじん もやし	こめ、おおむぎ、ごま かたくりこ、こめこ、あぶら くろざとう、マヨネーズ	576 kcal 25.2 g	今月は「宮崎 県」をテーマに 冷や汁とチキン 南蛮を作ります。 冷や汁は冷 たい汁物をこは んにかけて食べ る料理です。
9火	ぶたにくとなすのつけうどん	にくだんごのきつかむし		ぎゅうにゅう、かつおぶし こんぶ、ぶたにく、とりにく とうふ、だいず	なす、えのきたけ、ねぎ、もやし こまつな、にんじん、しょうが たまねぎ、ほししいたけ	うどん、あぶら、さとう パンこ、かたくりこ ごまあぶら、もちこめ	573 kcal 17.3 g	
10水	キャロットライスの ホワイトソースかけ	コーンサラダ フルーツ（りんご）		ぎゅうにゅう、えび なまクリーム	にんじん、たまねぎ、パセリ マッシュルーム、さやいんげん キャベツ、とうもろこし、りんご	こめ、バター、あぶら こむぎこ、さとう	609 kcal 25.9 g	9月9日 重陽の節句
11木	ツナのカレーピラフ	ポテトオムレツ モロヘイヤ入りABCスープ		ぎゅうにゅう、ウィンナー ツナ、チーズ、たまご、ベーコン ぶたにく	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、モロヘイヤ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、マカロニ	561 kcal 23.5 g	9月9日は重陽 の節句といい中 国から伝わった 五節句のひとつ です。別名「菊 の節句」と呼ば れています。菊 の花を模した菊 花蒸しを作ります。
12金	ごはん	さかなのバーベキューソースかけ コーンのソテー せんぎりやさいのスープ		ぎゅうにゅう、すけとうだら ベーコン、さばけずり	りんご、あかピーマン とうもろこし、もやし にんじん、たまねぎ、キャベツ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	582 kcal 28.9 g	
15月	けいろうのひ							
16火	ガパオライス	“タイ” ふうはるさめサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく だいず、たまご、えび	にんにく、たけのこ、たまねぎ ピーマン、あかピーマン きゅうり、にんじん、もやし キャベツ、レモン	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ごまあぶら	576 kcal 26.4 g	
17水	かいぞくスパゲティ	パリパリれんこんサラダ		ぎゅうにゅう、ベーコン、いか まだこ、えび、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんにく、セロリー にんじん、トマト、れんこん キャベツ、みずな	スパゲッティ、あぶら バター、こむぎこ、さとう	560 kcal 23.0 g	9月16日 世界の料理 -タイ-
18木	こうやどうふのおやこどん	じゃがいもととうふのみそしる オレンジゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、たまご、わかめ とうふ、みそ、かつおぶし かんてん	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ オレンジジュース	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	596 kcal 23.9 g	「タイ」をテー マにした給食で す。ガパオライ スはお肉をバジ ルで炒めてこは んと一緒に食べ る料理です。ヤ ムウンセンはタ イ風の春雨サラ ダのことです。
19金	いわしのかばやきどん	ぐだくさんごじる		ぎゅうにゅう、いわし、だいず あぶらあげ、わかめ、みそ こんぶ、かつおぶし	しょうが、にんじん、だいこん ねぎ、しめじ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう、ごま じゃがいも	560 kcal 24.8 g	
22月	ごはん	さばのごまだれかけ やさいのあえもの いなかじる		ぎゅうにゅう、まさば、とうふ かつおぶし	にんじん、もやし、キャベツ とうもろこし、ごぼう だいこん、しめじ、ねぎ	こめ、さとう、あぶら、ごま かたくりこ、ごまあぶら こんにゃく、じゃがいも	583 kcal 20.9 g	9月19日 食育の日
23火	しゅうぶんのひ							
24水	しよくパン てづくりリンゴジャム	ポイルサラダ チキンとまめのトマトに		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ひよこまめ チーズ、なまクリーム	りんご、レモン、キャベツ にんじん、もやし、とうもろこし たまねぎ、トマト	パン、さとう、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ	564 kcal 22.1 g	
25木	ごはん ナッツふりかけ	つくねやき ごまみそしる		ぎゅうにゅう、かつおぶし とりにく、とうふ、おから みそ、ベーコン、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ、しょうが にんじん、こまつな	こめ、アーモンド、パンこ かたくりこ、さとう じゃがいも、ごま	602 kcal 23.5 g	
26金	ツナときのこのスパゲッティ	じゃことくきわかめのサラダ マーブルーケーキ		ぎゅうにゅう、ツナ、くきわかめ ちりめんじゃこ、たまご ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、しめじ、キャベツ えのきたけ、とうもろこし	スパゲッティ、あぶら さとう、ごまあぶら こむぎこ、バター	586 kcal 18.0 g	毎月19日は食 育の日です。今 月は「まごはや さいしい」給食で す。
27土	キーマカレー	カリカリまめサラダ		にゅうさんきんいんりょう ぶたにく、ひよこまめ、だいず ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、とうもろこし マンゴチャツネ、キャベツ	こめ、あぶら、バター こむぎこ、かたくりこ はちみつ	589 kcal 23.8 g	
29月	ふりかえきゅうじつ							
30火	なすいりマーボーどん	わかめとコーンのスープ ココアアーモンド		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ、とりにく、わかめ	にんにく、しょうが、たけのこ ほししいたけ、にんじん、ねぎ なす、たけのこ、とうもろこし	こめ、ごまあぶら かたくりこ、あぶら アーモンド、くろざとう	570 kcal 22.9 g	



日本食育シンボル・ロスマン
愛称：ペロツタくん

今月の地元野菜（予定）【 こまつな・たまねぎ・なす・じゃがいも・かぼちゃ・モロヘイヤ・バジル・ぶどう・りんご・たまご・トマトピューレ 】

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。