

日	曜 日	献立名	牛 乳	主な使用食品とその働き			エネルギー	メモ	
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質		
8 / 27	水	やさいとにくのつけうどん ちくわのいそべあげ		ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・かまぼこ ちくわ・あおのり くきわかめ	うどん・こむぎこ でんぶん・あぶら さとう	ごぼう・しいたけ・しめじ えのきたけ・ねぎ・こまつな にんじん・きゃべつ・もやし みずな	575kcal 27.4g	8月31日 <野菜の日> 「8や・3さ・1い」の語呂合わせで 野菜の日です。 野菜には「ミネラル」「ビタミン」 「食物繊維」が多く含まれています。 「野菜1日350g」の摂取を目指しましょう。 少し早いですが、8月29日は 野菜をたっぷり使ったメニューです。	
	木	ひじきごはん いかのさらさあげ さつまじる		ぎゅうにゅう・とりにく いか・ひじき あぶらあげ・みそ	こめ・さつまいも こんにやく・こむぎこ でんぶん・あぶら さとう・ごま	にんじん・しょうが ごぼう・だいこん ねぎ	588kcal 28.1g		
	金	ひのっこベジかつライス たまごスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・だいず たまご	こめ・じゃがいも でんぶん・あぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ あかピーマン・れんこん・えのきたけ しいたけ・トマト・コーン・しめじ なす・チンゲンさい	580kcal 26.2g		
9 / 1	月	わかめごはん ししゃものサクサクあげ きりぼしだいこんのにつけ とんじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく あおのり・ししゃも・だいず わかめ・さつまあげ・みそ あぶらあげ・とうふ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく あぶら・こむぎこ ごま・さとう	しょうが・にんじん きりぼしだいこん・ごぼう だいこん・ねぎ	572kcal 29.1g	9月1日 <防災の日> 9月1日は防災の日です。 炊き出しなどで作られる豚汁 と長期保存が可能な切り干し 大根を煮物にします。 もしもの時のために食料 などを備蓄していますか？	
	火	ミックスビビンバ トックスーフ フルーツ（なし）		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・あぶらあげ たまご	こめ・むぎ・トック ごま・あぶら ごまあぶら・さとう	しょうが・にんにく・たけのこ にんじん・もやし・こまつな しいたけ・はくさい にら・ねぎ・なし	586kcal 23.3g		
	水	ミルクパン トマトシチュー マカロニいりサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・なまクリーム	パン・じゃがいも マカロニ・バター こむぎこ・あぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・マッシュルーム トマト・きゃべつ・きゅうり セロリ・パセリ・コーン	617kcal 24.1g		
4	木	おぎごはん さかなのやくみソースかけ おひたし みぞしる（じゃがいも・わかめ）		ぎゅうにゅう・ほき わかめ・あぶらあげ みそ	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶん あぶら・さとう ごま	にんにく・しょうが・ こまつな・もやし きゃべつ・ねぎ	581kcal 25.8g	3日 <日野産トマトピューレ> 日野市で生産されたトマトを平山小学校の 給食室で煮詰めて作った 「日野産トマトピューレ」 を使用します。	
5	金	チャーハン あつあげとポテのチリソース ワンタンスーフ		ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・なると	こめ・じゃがいも あぶら・ごまあぶら でんぶん・じょうしんこ さとう・ワンタンのかわ	しょうが・たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんじん・しいたけ にんにく・もやし・はくさい こまつな	572kcal 23.9g		
8	月	カレーライス コロコロサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく	こめ・じゃがいも こむぎこ・バター あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	にんにく・しょうが にんじん・トマト だいこん・きゅうり たまねぎ・セロリ・コーン	566kcal 23.7g		
9	火	きっかごはん おからいりつくねやき こまつなのじゃこあえ みぞしる（とうふ・あぶらあげ）		ぎゅうにゅう・とりにく おから・ひじき・たまご ちりめんじゃこ・かつおぶし とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・もちごめ さつまいも・じゃがいも でんぶん・さとう	しょうようぎく・たまねぎ こまつな・きゃべつ にんじん・ねぎ	579kcal 25.6g	9日 <重陽の節句> 重陽の節句は、菊の節句ともいいます。 昔の人々は「菊の花」を使うことで邪気払い や健康で長生きをすることを願ったそうです。 食用菊が入った ごはんをつくります。	
10	水	シーホーどうふどん わかめスープ シュガーアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ わかめ	こめ・でんぶん あぶら・ごまあぶら さとう・ごま アーモンド	にんにく・しょうが・しいたけ たけのこ・にんじん・トマト チンゲンさい・ねぎ・にら・セロリ たまねぎ・しめじ・こまつな	588kcal 23.7g		
11	木	みぞラーメン（つけめん） あおのりだいずポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく なると・だいず あおのり・みそ	ちゅうかめん・じゃがいも でんぶん・あぶら さとう	にんにく・しょうが ねぎ・もやし にんじん・コーン みずな・パセリ・セロリ	579kcal 25.4g		
12	金	おぎごはん さばのしおやき ちくせんに みぞしる（ふ・わかめ）		ぎゅうにゅう・とりにく さば・うずらたまご とうふ・わかめ みそ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく ふ・あぶら さとう	しょうが・にんじん ごぼう・しいたけ えのきたけ・ねぎ たけのこ・いんげん	600kcal 27.8g	12日 <和食・敬老の日> 15日はおとしよりの長寿 を祝う「敬老の日」です。 日本は世界の中でも長寿国です。 長生きを支えているのは伝統的な 「日本料理・和食」だといわれています。 日本の食文化について意識 して食べましょう。	
15	月	敬老の日							
16	火	セサミトースト バジルポテト ベーコンときゃべつのポトフ		ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナー・ひよこめ	パン・じゃがいも バター・あぶら ごま・さとうさとう	たまねぎ・にんじん きゃべつ・とうがん パセリ・セロリ	579kcal 23.1g		
17	水	こうやどうふのどぼろごはん ししゃものカレーふうみあげ 千ゲふうみぞしる		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ししゃも とうふ・こうやどうふ みそ	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん あぶら・さとう こんにやく	にんじん・しいたけ・ねぎ しょうが・ごぼう・たまねぎ はくさい・はくさいキムチ だいこん・こまつな	582kcal 26.8g	<日野産りんご> 9月から日野市で収穫され たりんごを使用します。 （18日・30日） 18日 <ヨーグルトポムポム> 生のりんごとヨーグルトを たっぷり使ったケーキを焼きます。	
18	木	スパゲッティナポリタン きゃべつのごまドレッシング ヨーグルトポムポム		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ウインナー わかめ・たまご ヨーグルト	スパゲッティ・こむぎこ バター・あぶら さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・エリンギ・ピーマン マッシュルーム・トマト・きゃべつ きゅうり・コーン・りんご	612kcal 24.6g		
19	金	ガーリックライス チーズポテオムレツ ビーフンとやさいのスーフ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン たまご・チーズ ちりめんじゃこ	こめ・じゃがいも ピーマン・あぶら バター・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・セロリ・しいたけ はくさい・こまつな ねぎ	569kcal 23.8g		
22	月	さかなのかばやきどん やさいのアーモンドあえ やさいのみぞしる		ぎゅうにゅう・あじ みそ	こめ・むぎ・さといも さつまいも・こむぎこ でんぶん・あぶら さとう・アーモンド・ごま	しょうが・きゃべつ・にんじん もやし・だいこん・とうがん なす・しめじ・こまつな	576kcal 25.4g	24日 < 雑うどん > 「雑うどん」は 多摩地域の郷土料理です。 冷たいうどんにゆで野菜を 添えて温かい汁で食べます。	
23	火	秋分の日							
24	水	かてうどん（つけめん） だいがくいも		ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・くきわかめ	うどん・さつまいも あぶら・ごまあぶら さとう・はちみつ ごま	しいたけ・えのきたけ・だいこん ねぎ・もやし・こまつな にんじん・もやし・きゃべつ	621kcal 22.6g		
25	木	ごはん あつあげのごまだれかけ きんときまめのあまに かんぴょうのたまごとじしる		ぎゅうにゅう・たまご あつあげ・きんときまめ	こめ・じょうしんこ でんぶん・あぶら ごま・さとう	しょうが・かんぴょう にんじん・しめじ しいたけ・こまつな ねぎ	626kcal 23.7g	24日 < 雑うどん > 「雑うどん」は 多摩地域の郷土料理です。 冷たいうどんにゆで野菜を 添えて温かい汁で食べます。	
26	金	ソフトフランスパン ポテトえびグラタン コンソメジュリアンスーフ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン えび・チーズ	パン・じゃがいも バター・こむぎこ パンこ・あぶら	にんじん・たまねぎ いんげん・セロリ きゃべつ・パセリ トマト	621kcal 24.7g		
29	月	ごはん いかのアーモンドだれかけ きんぴらに みぞしる（はくさい・あぶらあげ）		ぎゅうにゅう・いか あぶらあげ・みそ	こめ・こんにやく こむぎこ・でんぶん あぶら・ごまあぶら さとう・アーモンド	ごぼう・しいたけ れんこん・はくさい にんじん・ねぎ	578kcal 23.7g		
30	火	ハッシュドポークライス ABCスーフ フルーツ（りんご）		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・なまクリーム	こめ・マカロニ こむぎこ・バター あぶら・さとう	にんにく・しょうが にんじん・いんげん マッシュルーム・トマト たまねぎ・こまつな・りんご	577kcal 24.8g		