

# [ 配布用献立表 ]

平成29年 9月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー タンパク質	ランチ ルーム
4月	揚げパン 牛乳 ポトフ グリーンサラダ 冷凍みかん	きな粉 鶏肉 ベーコン	牛乳	コッペパン さとう じゃがいも	油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん		602 kcal 21.1 g	
5火	まぜまぜスープごはん 牛乳 秋鮭の照り焼き おなか和え ぶどう	豚肉 大豆 油揚げ 卵 生サケ	ちりめんじゃこ 牛乳	こめ さつまいも さとう	油 ごま	にんじん こまつな 葉ねぎ ほうれんそう	だいこん ぶどう しょうが キャベツ	597 kcal 34.0 g	
6水	肉うどん 牛乳 みそ田楽 りんごのケーキ	豚肉 かまぼこ みそ 卵	牛乳 ヨーグルト	うどん さとう こんにゃく 小麦粉	ごま バター	にんじん 長ねぎ たまねぎ 干し椎茸 だいこん りんご		722 kcal 27.7 g	
7木	白飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き ごま酢和え けんちん汁・ごまたくあん	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	こめ 小麦粉 さとう こんにゃく	油 バター ごま	こまつな にんじん 長ねぎ はくさい もやし だいこん ねぎ たくあん		662 kcal 30.7 g	6-1
8金	五穀ごはん 牛乳 いかのかりんとがらめ 菊花のおひたし 芋っこ汁	あずき いか 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こめ もち米 もちきび もちあわ でんぶん 小麦粉 さとう こんにゃく さといも	ごま 油 アーモンド	ほうれんそう にんじん キャベツ 菊のり ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ		652 kcal 26.9 g	6-2
11月	ごまごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 塩もみ きのこのけんちん汁	サケ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	こめ もち米 さとう こんにゃく さといも	ごま バター	えのきたけ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ なめこ		607 kcal 31.9 g	
12火	白飯 牛乳 ユーリンチー コロコロナムル チンゲンサイのスープ	鶏肉	牛乳	こめ でんぶん さとう	油 ごま	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ だいこん きゅうり 干し椎茸 ぶなしめじ えのきたけ		600 kcal 25.5 g	
13水	和風きのこスパゲティ 牛乳 じゃこ入りサラダ ブルーベリーヨーグルトかけ	ベーコン	のり 牛乳 しらす干し くきわかめ ヨーグルト	スパゲティ さとう	油 バター ごま	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ きゅうり とうもろこし ブルーベリー レモン		595 kcal 22.9 g	
14木	ブルコギ丼 牛乳 春雨サラダ 中華風コーンスープ りんご	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	こめ 大麦 さとう はるさめ でんぶん	油 ごま	にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし とうもろこし りんご		667 kcal 28.6 g	4-1
15金	ピザサンド 牛乳 秋野菜のシチュー にんじんドレッシングサラダ	ウィンナー 鶏肉	ピザチーズ 牛乳 生クリーム	さつまいも 小麦粉 さとう	バター 油	ピーマン にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし		710 kcal 27.9 g	4-2
19火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ カリカリ豆サラダ ココアクリーム	豚肉 大豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	パン じゃがいも 小麦粉 さとう ワンタンの皮 でん粉	油 バター	にんじん トマトピューレ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり		683 kcal 28.7 g	
20水	かやくごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 機香和え どさんこ汁	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 あおのり わかめ	こめ こんにゃく さとう でんぶん じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん サヤエンドウ ほうれんそう 干し椎茸 ごぼう はくさい えのきたけ とうもろこし 長ねぎ		659 kcal 27.6 g	
21木	さつまいもごはん 牛乳 春巻き 野菜のポン酢和え 豆腐入りわかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	さつまいも あわもち こめ はるさめ さとう はるまきの皮 小麦粉	ごま 油	にんじ こまつな たけのこ もやし 干し椎茸 もやし はくさい かぼす		600 kcal 24.8 g	

日野市立仲田小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー タンパク質	ランチ ルーム
22金	キーマカレーライス 牛乳 えだまめサラダ なし	豚肉	ピザチーズ 牛乳	小麦粉 こめ さとう	バター 油	にんじん トマトピューレ たまねぎ グリーンピース 干しぶどう キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし 日本なし		663 kcal 22.8 g	
25月	チキン竜田サンド 牛乳 りんごソースサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	丸パン でんぶん さとう マカロニ	油	にんじん パセリ キャベツ きゅうり りんご たまねぎ		642 kcal 31.8 g	
26火	栗ご飯 牛乳 秋刀魚の筒煮 ごま和え 豚汁・りんご	油揚げ さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こめ もち米 こんにゃく さとう	くり ごま 油	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん 長ねぎ りんご		724 kcal 29.4 g	
27水	白飯 牛乳 洋風肉じゃが 野菜スープ ひじきふりかけ	ウィンナー ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	こめ じゃがいも さとう	油 ごま	トマトピューレ にんじん さやいんげん こまつな にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ		682 kcal 29.1 g	
28木	麦入りごはん 牛乳 八宝豆腐 わかめスープ 柿	豚肉 いか 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	こめ 大麦 でんぶん さとう	油	にんじん チンゲンサイ 干し椎茸 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし 柿		611 kcal 31.4 g	
29金	野沢菜ごはん 牛乳 ししやもと大豆の唐揚げ おひたし みそ汁	大豆 油揚げ みそ	牛乳 ししやも	こめ さとう でんぶん	油 ごま	のざわな ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ ゆず もやし しいたけ なめこ 長ねぎ		629 kcal 19.3 g	

都合により献立及び食材を変更することがあります。ご了承ください。

4日(月)・・・子供たちのリクエストの揚げパンです。子供たちの好きなきな粉がまぶしてあります。  
 5日(火)・・・昨年の「ひのっ子シェフコンテスト」で三小の児童が「栄養士・調理師賞」を受賞した料理です。  
 6日(水)・・・9月は、6年生が作ったみそを使います。みそ田楽の他にも「ねぎみそ焼き」・「みそ汁」にも使います。  
 8日(金)・・・9日は、重陽の節句なので、菊を用いた給食です。不老長寿を願うことから別名「菊の節句」といいます。  
 19日(火)・・・豆をたくさん使った給食です。今の日本人は、豆の摂取が少なくなっています。積極的に食べてほしい食材です。  
 26日(火)・・・栗やさんまなど旬の食べ物を使った給食です。

\* なし・りんご・ぶどう・ブルーベリーは、市内で収穫された果物です。(変更することもありますので、ご了承ください。)



9月には、運動会の練習が始まります。力いっぱい走るためには、3つの色がそろった朝食が大切です。

黄の仲間の熱や力のもとになる「パン・ごはん」

赤の仲間の血や肉、筋肉のもとになる「魚・肉・たまご・豆・牛乳や乳製品」

緑の仲間の体の調子を整える「野菜・くだもの」

3つの色をそろえて食べることで元気で丈夫な体になります。

