

令和4年

8・9がつ よていこんだてひょう

日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
8/26	金	ひやしきつね うどん	ちくわのにしよくあげ りんごシャーベット	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ のり 竹輪	うどん 植物油 上新粉 砂糖 りんごシャーベット	にんじん キャベツ もやし	659 24. 2	8月31日(水) 野菜の日 「や(8)さ(3)い (1)」の語呂合わせから制定された日。1日に必要な野菜は、大人で350g、小学生で300gです。31日は、小学生に必要な野菜の1/2量を使っています。健康に過ごすために、家庭でも野菜を意識して食べましょう。 9月1日(木) 備蓄ごはん 防災の日になみ、日野市で備蓄しているアルファ米のごはんを食べます。 9日(金) 重陽の節句 十五夜献立 中国から伝わった五節句の一つで「菊の節句」とも言われます。菊の花の入ったごはんです。十五夜なのでお月見団子を作ります。 16日(金) 敬老の日お祝い 献立 食育の日献立 19日は敬老の日です。「ごはんは左側、汁物は右側」の和食の配膳で食べましょう。 21日(水) 肉団子の甘酢あん SDGsを考え豆腐を作る時に廃棄されるおからを使って作ります。 8・9月の 給食目標 「食事の身だしなみをきちんとしよう」 まだまだ暑い時期ですが、給食当番は、白衣、帽子、マスクの身支度を整えてから、給食の準備をしましょう。 *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。	
29	月	チリソース 焼きパン	ラタトゥーユ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	パン 植物油 オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく ズッキーニ トマト セロリー なす ピーマン かぼちゃ しょうが 冬瓜 ブルーベリー	542 22. 7		
30	火	ごまごはん	さばのたつたあげ パンサンスー レンズまめのにこみ	牛乳 さば ウィナー レンズ豆	米 ごま油 ごま 砂糖 植物油 じゃがいも 春雨 オリーブ油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	669 26. 6		
31	水	ぶたキムチ どん	しょうがきゅうり たまごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 ごま油 砂糖 ごま 植物油 かたくり粉	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ キムチつけ コーン チンゲンツアイ きゅうり にんじん には	533 22. 4		
9/1	木	びちくようの ごはん	えのきのつくだに いわしのなんばんづけ とうふのカレーに	牛乳 とうふ 豚肉 いわし	米 片栗粉 上新粉 植物油	えのきたけ にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンツアイ しょうが	597 27. 4		
2	金	とうもろこしの たきこみごはん	スタミナのため ごまポテト なし	牛乳 ツナ 豚肉	米 植物油 片栗粉 じゃがいも ごま	コーン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ピーマン なし	528 21. 2		
3	土	ポークビーンズ ライス	こまつなとひじきのサラダ	大豆 豚肉 チーズ ひじき 生クリーム	米 バター 植物油 小麦粉 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ トマト グリーピース きゅうり もやし こまつな みかんジュース	575 19. 0		
6	火	ごはん	かぼちゃのコロッケ ポイルドキャベツ とうふのみそしる	牛乳 大豆 豚肉 卵 豆腐 わかめ みそ	米 じゃがいも 植物油 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	578 21. 9		
7	水	ジャンバラヤ	あおのりだいずポテト ガンボスープ	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 大豆 のり 鶏肉	米 植物油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 バター	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが セロリー ピーマン オクラ トマト	594 22. 9		
8	木	スープ ちゃづけ	とうふいりたまごやき こくとうアーモンド	牛乳 鶏肉 さけ 豆腐 卵 きな粉	米 麦 ごま 砂糖 植物油 アーモンド	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれん草	637 25. 9		
9	金	きっかごはん	ししやものからあげ にびたし おつきみだんご	牛乳 ししやも 油揚げ 豆腐	米 さつまいも ごま 片栗粉 植物油 砂糖 白玉粉	菊の花 しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ	549 17. 9		
12	月	おやこどん	ごまあえ わかめのみそしる	牛乳 鶏肉 卵 わかめ みそ 油揚げ	米 植物油 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ほうれん草 キャベツ もやし	607 24. 5		
13	火	あしたばパン	いかのマリネ にしよくポテト いりどりスープ	牛乳 いか ベーコン	パン 上新粉 片栗粉 じゃがいも 植物油 砂糖	たまねぎ ピーマン トマト レモン にんじん かぼちゃ コーン チンゲンツアイ	584 24. 2		
14	水	チキンライス	チャプチェ ヨーグルトとりんごのケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ヨーグルト	米 バター 植物油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく もやし ほうれん草 パプリカ りんご	580 20. 4		
15	木	いりどりやさいの かぼちゃの うこうパスタ	ツナサラダ なし	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 生クリーム ツナ	スパゲッティ 植物油 砂糖 ごま油 春雨 ごま じゃがいも 片栗粉	にんにく たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり にんじん なし	594 23. 6		
16	金	こだいの せきはん	まさごあげ とうがんにもの すましじる	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ひじき わかめ	米 黒米 砂糖 植物油 ごま 片栗粉	しいたけ ほうれん草 ごぼう しょうが にんじん 冬瓜 いんげん だいこん ねぎ えのきたけ	594 23. 6		
20	火	なすとだいずの ドライカレー	カラフルポテト みかんかん	牛乳 豚肉 大豆	米 バター 植物油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー パセリ たまねぎ にんじん みかん マッシュルーム なす コーン いんげん ピーマン	576 26. 4		
21	水	ごはん	にくだんごのあまずあん おかかあえ キャベツのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 卵 おから ひじき わかめ 油揚げ みそ	米 パン粉 片栗粉 植物油 砂糖	たまねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ	587 26. 3		
22	木	ひじきごはん	さわらのさいきょうやき のりあえ にまめ	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ さわら みそ のり 金時豆	米 植物油 こんにやく 砂糖 ごま	にんじん もやし こまつな	545 26. 4		
26	月	こざかなふりかけ ごはん	えだまめのたまごやき やさしいソテー りんご	牛乳 かつお節 のり 卵 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	米 ごま 植物油 砂糖	たまねぎ にんじん 枝豆 キャベツ こまつな コーン りんご	534 22. 6		
27	火	たんたんめん	ちゅうかむしパン	牛乳 豚肉 みそ 卵	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 小麦粉 バター	チンゲンツアイ しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ	695 28. 4		
28	水	さんまの かばやきどん	こんぶともやしのナムル とうがんじる	牛乳 さんま 昆布 油揚げ 鶏肉	米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま ごま油	しょうが もやし にんじん 冬瓜 こまつな ねぎ	583 21. 5		
29	木	ツナサンド パン	いんげんまめのシチュー みかんかん	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	パン マヨネーズ 植物油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ みかん	691 26. 6		
30	金	ごはん	さんがやき さつまいものあまに だいこんのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも 植物油	しょうが ねぎ しそ ごぼう にんじん だいこん	607 28. 3		