

令和2年



9月 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
		しゅしよく	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		
1	火	いなかがはん	とうふのカレーにフルーツゼリー	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 寒天	米 植物油 こんにやく 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう しいたけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン パイン みかん 黄桃	584 24.2	1日(火) いなかがはん 防災の日になちなみ、日野市で備蓄されている具を混ぜて熱湯(水でも良い)を入れただけで食べられるアルファ米のごはんを食べます。 4日(金) ブルーベリーケーキ 百草の由木農場のブルーベリーを使ってケーキを作ります。 9日(水) 重陽の節句 中国から伝わった五節句の一つの重陽の節句です。別名「菊の節句」とも言われて、菊の花の入ったごはんです。 18日(金) 敬老の日お祝い献立 食育の日献立 季節の食材を使った和食です。「ごはんは左側、汁物は右側」の配膳です。 8日(火) キューバ料理 25日(金) カナダ料理 カナダ料理はALTの先生の母国料理を教えてくださいました。異国の料理を味わってください。 りんごと梨 日野市百草でとれたりんご、上田で作られた梨が届きます。多摩川梨と言われています。	
2	水	ポテトチーズパン	だいこんとコーンのサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 ウィナー 卵 チーズ ベーコン 鶏肉	パン ジャがいも 砂糖 植物油 マヨネーズ 片栗粉	たまねぎ だいこん きゅうり コーン トマト レタス	635 22.7		
3	木	ゆかりごはん	きびなごのなんばんづけ とうがんののもの なすのみそしる	牛乳 きびなご 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 片栗粉 上新粉 砂糖 植物油 ジャがいも	ゆかり粉 しょうが ごぼう とうがん いんげん なす えのきたけ	555 19.8		
4	金	きのこのスープ スパゲッティ	わかめサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ 卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 砂糖 小麦粉	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ 水菜 きゅうり コーン にんにく レモン ブルーベリー	640 22.6		
5	土	ハッシュドポークライス	カラフルポテト	牛乳 豚肉 生クリーム	米 バター 植物油 砂糖 小麦粉 ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト いんげん	625 19.2		
7	月	ぶたキムチどん	きゅうりのなんばんづけ たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	米 ごま油 砂糖 ごま 植物油 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ いらキムチ コーン キャベツ きゅうり	579 22.4		
8	火	アロス・Congri	フリカセ・デ・ポーヨ スタミナサラダ	牛乳 あずき 豚肉 鶏肉	米 植物油 ジャがいも ごま油 砂糖 ワンタンの皮	たまねぎ ビーマン にんにく トマト レモン いんげん にんじん キャベツ きゅうり	564 29.7		
9	水	きっかがはん	さけのてりやき ジャがいものごまみそになし	牛乳 さけ 鶏肉 生揚げ みそ	米 さつまいも ごま ジャがいも こんにやく 砂糖	菊の花 しょうが ごぼう にんじん だいこん グリンピース なし	581 29.7		
10	木	ごはん	かぼちゃコロッケ ボイルドキャベツ とうふとわかめのスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 豆腐 わかめ みそ	米 ジャがいも 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	609 21.7		
11	金	チャーハン	レンズまめとツナのたまごやき キャベツのガーリックあえ フルーツミックス	牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆 チーズ 卵	米 植物油 ごま油 砂糖 オリーブ油	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ キャベツ もやし にんにく パイン みかん 黄桃	626 22.7		
14	月	しらすチーズパン	スープパスタ ミックスナッツ	牛乳 しらす干し チーズ ベーコン 鶏肉	パン オリーブ油 植物油 スパゲッティ ジャがいもアーモンド カシューナッツ	にんにく たまねぎ にんじん プロックリー ねぎ ほうれん草	699 28.5		
15	火	クッパ	いかのチリソース ナムル	牛乳 豚肉 卵 いか	米 ごま ごま油 上新粉 片栗粉 砂糖	しょうが にんにく しめじ たけのこ こまつな もやし ねぎ だいこん きゅうり	584 24.9		
16	水	ごはん	とうふいりしゅうまい やさいソテー ごじる	牛乳 豚肉 豆腐 えび 大豆 みそ 油揚げ	米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 植物油 ジャがいも	しょうが ねぎ キャベツ しいたけ グリンピース コーン こまつな にんじん だいこん	600 26.0		
17	木	たんたんめん	フライドやさい	牛乳 豚肉 みそ 大豆	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 さつまいも 片栗粉	チンゲンツアイ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう	692 26.3		
18	金	こだいのせきはん	ししゃものいしがきあげ ごもくじる なし	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 油揚げ ひじき	米 砂糖 ごま 上新粉 植物油 ジャがいも	にんじん キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ なし	591 21.3		
23	水	だいずとごぼうのそぼろどん	あつあげのあまずあん のりあえ たまねぎのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 のり 生揚げ 油揚げ みそ わかめ	米 植物油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが ごぼう にんじん しいたけ こまつな もやし たまねぎ えのきたけ	591 25.2		
24	木	ごはん	ホキのやくみしょうゆかけ ひじきのいりにこくとうくるみ	牛乳 ホキ かつお節 鶏肉 ひじき 油揚げ きな粉	米 片栗粉 植物油 ごま こんにやく 砂糖 くるみ	にんにく しょうが ねぎ にんじん	665 25.5		
25	金	くろざとうパン	パテ・シノワ ごちやまぜやさいスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 生クリーム	パン オリーブ油 砂糖 マカロニ ジャがいも バター 植物油	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん セロリー グリンピース パセリ	632 23.6		
28	月	かしわずし	はっぼうどうふ りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 豚肉 いか えび 豆腐	米 砂糖 植物油 ごま油 片栗粉	にんじん しいたけ にんにく しょうが たまねぎ りんご チンゲンツアイ	535 23.8		
29	火	さんまのかばやきどん	やさいのおかかあえ げんきじる	牛乳 さんま かつお節 しらす干し 油揚げ みそ	米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま	しょうが もやし こまつな にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ	659 23.0		
30	水	カレーうどん	アップルパイ	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 植物油 片栗粉 ギョーザの皮 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな えのきたけ りんご レモン	666 23.7		

*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。

8・9月の給食目標

のこさずたべよう

