

令和5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		
8/28	月	チャーハン	とうふのカレーに なし		牛乳 鶏肉 豚肉 とうふ	米 ごま油 砂糖 植物油 かたくり粉	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく にんじん しいたけ たけのこ チンゲンツアイ なし	544 24. 0	8月31日(木) 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(金) 焼きおにぎり 防災の日にな み、避難時に食 べることの多いお にぎりを作ります。
29	火	ごもくりょう ちゅうかめん	とうもろこし フローズンヨーグルト		牛乳 鶏肉 油揚げ えび フローズンヨーグルト	中華麺 植物油 砂糖 ごま油	にんじん もやし キャベツ しょうが とうもろこし	605 28. 1	
30	水	チリドッグパン	ラタトゥーユ ぶどう		牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナー ベーコン	パン 植物油 オリーブ油	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ セロリー ズッキーニ とうがん トマト ピーマン なす ぶどう	548 22. 6	
31	木	ひのっこ ベジかつライス	ユイミータン しょうがきゅうり		牛乳 豚肉 大豆 卵	米 植物油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ なす パプリカ ピーマン しいたけ コーン きゅうり しょうが	555 22. 5	
9/1	金	やきおにぎり	きびなごのからあげ なつやさいのみそいため れいとうみかん		牛乳 わかめ きびなご 豚肉 生揚げ みそ	米 ごま 片栗粉 植物油 上新粉 ごま油	なす にんにく ピーマン たまねぎ パプリカ みかん	565 24. 9	
4	月	なすいり まーぼーどん	もやしのナムル オレンジかんでん		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天	米 植物油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なす トマト もやし こまつな みかんジュース	596 23. 9	8日(金) 9日は 重陽の節句 中国から伝わっ た五節句の一つ で別名「菊の節 句」とも言われま す。菊の花の入っ たごはんです。デ ザートは地元の ぶどうです。
5	火	かぼちゃコロッケ パーカー	ゆでやさい わかめスープ		牛乳 大豆 豚肉 卵 豆腐 わかめ	パン 植物油 小麦粉 じゃがいも ごま パン粉 ごま油	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ コーン えのきたけ	567 23. 5	
6	水	なつやさいの カレーライス	かいせんサラダ ブルーベリーヨーグルト		牛乳 豚肉 生クリーム 海藻 いか えび ヨーグルト	米 植物油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま ごま油 こんにゃく 砂糖	にんじん しょうが たまねぎ にんにく かぼちゃ いんげん なす セロリー トマト レモン こまつな ブルーベリー	704 28. 8	
7	木	ごはん えのきのつくだに	さばのたつたあげ かんこくふうにくじゃが		牛乳 豚肉 さば	米 じゃがいも 植物油 砂糖 白滝 じゃがいも ごま	えのきたけ にんにく にんじん たまねぎ パプリカ ねぎ しょうが	672 28. 6	
8	金	きっかごはん	おからいりつくねやき おかかあえ かきたまじる ぶどう		牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 おから	米 さつまいも ごま ごま油 片栗粉 砂糖	にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし きくのはな ねぎ えのきたけ ぶどう	554 24. 0	
11	月	チキンライス	えだまめのたまごやき キャベツのガーリックあえ やさいスープ		牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 ベーコン	米 バター 砂糖 植物油 オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン 枝豆 キャベツ きゅうり にんにく セロリー チンゲンツアイ	566 24. 4	15日(金) 敬老の日お祝い 献立 食育の日献立 18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 をし「箸の持ち方」 も気にしてくださ い。 29日(金)十五夜 体育学習発表会 の前日なのでカツ と十五夜のお月 見団子を作ります。
12	火	ひやじる	ピーマンにくづめ にしよくポテト にまめ		牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 大豆 卵	米 麦 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	きゅうり しそ 万能ねぎ ピーマン たまねぎ コーン にんじん	629 26. 6	
13	水	きびごはん	いかのかりんあげ だいこんのなんばんづけ レンズまめののにこみ		牛乳 いか ウィンナー	米 きび 植物油 ごま油 じゃがいも 上新粉 砂糖 片栗粉 オリーブ油	しょうが きゅうり だいこん にんにく たまねぎ にんじん	619 25. 7	
14	木	カレーうどん	ふかしさつまいも れいとうみかん		牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 植物油 片栗粉 さつまいも	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな えのきたけ みかん	616 21. 8	
15	金	こだいの せきはん	ししゃものてんぶら とうがんのもの さわにわん		牛乳 ししゃも 卵 鶏肉 豚肉	米 黒米 砂糖 植物油 ごま 上新粉 片栗粉	しょうが ごぼう にんじん とうがん いんげん ねぎ しめじ だいこん	598 23. 5	
19	火	なすとトマトの スパゲッティ	コロコロサラダ ヨーグルトとりんごのケーキ		牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム なす トマト だいこん きゅうり りんご	686 23. 9	8・9月の 給食目標 「食事の身だし なみをきちんと しよう」 ランチョンマットと タオルを入れた給 食袋を毎日忘れ ずに持ってきてま しょう。給食当番 は、マスクも忘れ ずに。 *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。
20	水	ばらてんどん	いとかんてんのごまずあえ あきやさいのみそしる		牛乳 豚肉 えび 寒天 豆腐 油揚げ みそ	米 上新粉 片栗粉 ごま 植物油 砂糖 さつまいも ごま油 こんにゃく	まいたけ いんげん きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	632 25. 8	
21	木	ひじきごはん	しろみぎかなのみそマヨネーズやき わかめのあえもの まっちゃアーモンド		牛乳 ひじき たら 豚肉 みそ わかめ きなこ 油揚げ	米 植物油 こんにゃく 砂糖 ごま アーモンド マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	594 27. 0	
22	金	しらすチーズ サンドパン	スープパスタ なし		牛乳 しらす干し チーズ ベーコン 鶏肉	パン オリーブ油 スパゲッティ 植物油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ ほうれん草 なし	627 25. 9	
25	月	ターメリック ライス	キーマカレー サモサ カラフルピクルス		牛乳 豚肉 ひよこ豆	米 オリーブ油 植物油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも ギョーザの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ パプリカ きゅうり だいこん	619 20. 3	
26	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	
27	水	ごはん	あじのレモンやき こんぶともやしのナムル げんきじる		牛乳 あじ 油揚げ しらす干し みそ 昆布	米 バター 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	レモン もやし にんじん たまねぎ ねぎ	537 26. 4	
28	木	とりにくと ごぼうのピラフ	ほうれんそうのキッシュ ごまポテト りんご		牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 卵 生クリーム	米 バター 植物油 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう マッシュルーム ほうれん草 りんご	594 20. 4	
29	金	かつどん	あおなとツナのあえもの おつきみだんご		牛乳 豚肉 卵 ツナ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 植物油 砂糖 ごま油 白玉粉	たまねぎ みつば もやし こまつな にんじん かぼちゃ	664 27. 6	