

令和元年



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			
8/27	火	なつやさいの カレーライス	にんじんドレッシングサラダ れいとうみかん		牛乳 豚肉 生クリーム	米 植物油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん なす トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん みかん	651 20. 4	8月29日(木) ギリシャ料理 9月26日(木) イギリス料理 来年、東京で開催 されるオリンピック・ パラリンピックに向 けて世界の国々の 料理を作ります。メ リジャノケフテデス は、肉だんごのよう な料理です。	
28	水	ひやしごまだれ うどん	かきあげ かぼちゃのあまに		牛乳 卵 鶏肉 わかめ 大豆	うどん 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 小麦粉 かたくり粉 植物油	にんじん キャベツ もやし たまねぎ 春菊 かぼちゃ	597 22. 1		
29	木	ぶどうパン	メリジャノケフテデス プレミアム ブルーベリーヨーグルト		牛乳 卵 豚肉 チーズ ヨーグルト	パン パン粉 小麦粉 オリーブ油 植物油 砂糖	なす たまねぎ にんにく ズッキーニ にんじん ブルーベリー レモン	637 26. 2		
30	金	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 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 キムチづけ コーン チンゲンツアイ きゅうり	580 22. 5		
9/2	月	びちくようの ごはん	えびとうふのあんかけ ぶどう		牛乳 鶏肉 油揚げ えび 豆腐	米 植物油 こんにやく 砂糖 かたくり粉 カシューナッツ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく しょうが ねぎ チンゲンツアイ ぶどう	597 25. 5		2日(月) 備蓄用のごはん 1日の防災の日 にちなみ、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。
3	火	ごはん ひじきのふりかけ	さけザンギ のりあえ なすのみそしる		牛乳 ひじき 鮭 油揚げ わかめ みそ	米 植物油 ごま 砂糖 かたくり粉 小麦粉	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ なす	570 27. 3		
4	水	とうもろこしの たきこみごはん	スタミナいため こふきいも パンサンスー		牛乳 豚肉 ツナ ハム	米 植物油 かたくり粉 じゃがいも 春雨 ごま油 砂糖	コーン にんにく しょうが にら たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんじん きゅうり	571 21. 7		
5	木	カレーうどん	いももち れいとうみかん		牛乳 豚肉 油揚げ スキムミルク チーズ	うどん 砂糖 植物油 バター かたくり粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな えのきたけ みかん	671 24. 1		
6	金	ごはん	とりてばにくのくろずに じゃがいものそぼろに		牛乳 鶏肉	米 植物油 じゃがいも 砂糖 こんにやく かたくり粉	しょうが にんじん たけのこ いんげん たまねぎ	612 21. 6	9日(月) 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 たごはんにしま す。	
9	月	きっかごはん	いかのからあげ こまつなとじゃこのいためもの かきたまじる なし		牛乳 いか 豆腐 卵 ちりめんじゃこ かつおぶし	米 砂糖 ごま かたくり粉 植物油 小麦粉	菊の花 しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ なし	567 25. 8		
10	火	かぼちゃコロッセ サンド(セルフ)	ポイルドキャベツ わかめスープ		牛乳 豚肉 大豆 卵 豆腐 わかめ	パン パン粉 小麦粉 ごま 植物油 ごま油 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ コーン えのきたけ ねぎ	588 23. 4		
11	水	トマトリゾット	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 ぶどう		牛乳 豚肉 ベーコン ツナ レンズ豆 チーズ 卵	米 麦 植物油 小麦粉 砂糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ トマト もやし にんにく ぶどう	622 24. 9		
12	木	ごはん たまごみそ	ちくわのりチーズはるまき くきわかめとこんにやくのソテー きりぼしだいこんのいために		牛乳 卵 みそ ちくわ のり チーズ わかめ 鶏肉 ひじき	米 植物油 砂糖 春巻きの皮 ごま油 ごま こんにやく	切り干し大根 たまねぎ にんじん いんげん	645 23. 8		
13	金	さといもごはん	なまあげのでんがく もやしとこまつなのからししょうゆ つきみじる		牛乳 油揚げ 生揚げ みそ 鶏肉	米 砂糖 里いも 白玉粉	しいたけ しょうが こまつな もやし えのきたけ にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ	622 25. 7		
17	火	こだいの せきはん	ししゃものスパイスあげ にびたし とうがんのにももの		牛乳 ししゃも 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 ごま 植物油 かたくり粉	しょうが にんにく りんご ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう いんげん	578 19. 4	19日(木) 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。	
18	水	スパゲッティ ミートソース	あおのりだいずポテト ブルー		牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ 大豆 のり	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト ブルー	646 25. 8		
19	木	さんまの かばやきどん	やさしいおかかあえ だいこんのみそしる		牛乳 さんま 豆腐 かつおぶし みそ わかめ	米 砂糖 かたくり粉 植物油 ごま	しょうが もやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ だいこん	637 22. 7		
20	金	ひじきピラフ	やさいとあぶらあげのサラダ ヨーグルトとリンゴのケーキ		牛乳 ひじき 鶏肉 卵 油揚げ ヨーグルト	米 麦 バター 砂糖 植物油 小麦粉	たまねぎ ピーマン キャベツ レタス きゅうり りんご	645 20. 5		8・9月の 給食目標 「食事の身だし なみをきちんと しよう」
24	火	ちゅうかおこわ	きびなごのカレーあげ とうがんじる こくとうくるみ		牛乳 鶏肉 きびなご きな粉	米 ごま油 砂糖 ごま 植物油 かたくり粉 ごま油 くるみ	しいたけ しょうが こまつな たけのこ にんじん とうがん	660 24. 8		
25	水	ポークビーンズ ライス	じゃこいりサラダ なし		牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 生クリーム チーズ ちりめんじゃこ	米 バター じゃがいも 植物油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン なし	689 21. 7		
26	木	チーズ トースト	フィッシュアンドチップス やさいスープ		牛乳 チーズ 卵 メルルーサ ベーコン	パン小麦粉 植物油 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー チンゲンツアイ コーン	612 29. 7		
27	金	カツどん	キャベツのこんぶあえ きのこじる		牛乳 豚肉 卵 昆布 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 パン 植物油 砂糖 じゃがいも	グリーンピース たまねぎ キャベツ なめこ えのきたけ ねぎ	619 26. 9		

*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。