

8・9月よていこんだてひょう

令和7年度8・9月(全23回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	しゅしょく	の の み	こんだてめい	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)	
8/27	水	ごはん		あつあげのあまからだれかけ くきわかめのいためもの はっぼうみそしる	★牛乳、生揚げ くきわかめ、豆腐 油揚げ、味噌	米、砂糖、でんぷん ごま油、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん だいこん、こまつな、長ねぎ	610 27.0	27日 いよいよ2学期がはじまり ました。 「早寝、早起き、朝ごはん」 で生活リズムを整え、 元気に登校してほしいと思 います。
28	木	チリ ビーンズ ライス		キャベツとコーンのソテー	★牛乳、豚肉、ベーコン 大豆、白いんげんまめ ひよこまめ、ベーコン	米、油、じゃがいも 砂糖、★バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん トマトジュース、ホールコーン キャベツ、こまつな	554 22.4	29日 野菜の日献立 8月は「野菜月間」 8月31日は8(や)3 (さ)1(い)の日です。その日 を前に、今年も野菜たっぷり メニューです。
29	金	ちゅうかどん		ししゃものごまやき はるさめスープ	★牛乳、豚肉、★かまぼこ ★なると、★うずら卵 ★ししゃも、★たまご	米、油、砂糖、ごま油 でんぷん、小麦粉 ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、しいたけ、たけのこ キャベツ、もやし 青梗菜、長ねぎ	623 28.7	
9/1	月	タコライス		ビーンズスープ	★牛乳、豚肉、大豆 ★チーズ、ベーコン いんげんまめ	米、油、小麦粉 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ ホールトマト、キャベツ にんじん、えだまめ、ホールコーン	565 25.7	
2	火	ごはん		ひじきふりかけ とりのからあげ とんじる	★牛乳、ひじき ★かつお節、鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ、味噌	米、ごま、砂糖、でんぷん 小麦粉、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ごぼう にんじん、だいこん、長ねぎ	601 28.7	
3	水	むぎごはん		ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ	★牛乳、豚肉、生揚げ ★うずら卵、味噌	米、押麦、油、砂糖 ごま油、でんぷん はるさめ、ごま	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、きゅうり、もやし	593 25.8	3日 家当豆腐 (ジャージャンどうふ) 中国の家庭料理です。家の 冷蔵庫に残った食材と、中 国の家庭でいつも家にある 豆腐を揚げて、一緒にして 作る料理なので家(いえ)に 常(つね)にある豆腐と書いて、 この名前がつけまし た。
4	木	カレーピラフ		ヘルシーミートローフ あおなとたまごのスープ	★牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、★ヨーグルト ★たまご	米、★バター パン粉、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん さやいんげん、こまつな	561 28.5	
5	金	ごまごはん		きびなごのからあげ なすとたまあげのみそいため	★牛乳、★きびなご 豚肉、生揚げ、味噌	米、ごま、でんぷん 油、ごま油、砂糖	しょうが、なす、にんにく 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン	694 32.0	
8	月	プルコギどん		とうふとわかめのたまごスープ	★牛乳、豚肉、わかめ 豆腐、★たまご	米、押麦、油、ごま油 はるさめ、砂糖 ごま、でんぷん	にんにく、★りんご、玉ねぎ にんじん、しいたけ、にら えのきたけ、葉ねぎ	551 20.4	5日 なすと生揚げの味噌炒め 18日 秋茄子のトマトシチュー 茄子の本来の旬は夏の終わ りから秋の初めで、収穫時 期は7月から10月ごろで す。秋茄子は旧暦の秋、今の8 月から9月に収穫される茄 子のことをいいます。体の 熱を下げる茄子は代表的な 夏野菜ですが、秋茄子は実 がしまっていて美味しいと 言われています。
9	火	コーン ちゃめし		さばのあまみそかけ だいこんサラダ すましじる	★牛乳、★さば 味噌、★かまぼこ、豆腐	米、砂糖 サラダ油、ごま油	ホールコーン、だいこん きゅうり、にんじん しいたけ、こまつな	565 26.7	
10	水	たんめん		なまあげとポテトのチリソース	★牛乳、豚肉 ★うずら卵、生揚げ	中華めん、ごま油 じゃがいも、油 砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、もやし、キャベツ はくさい、しいたけ、青梗菜 長ねぎ、グリーンピース	591 25.8	
11	木	ごはん		パンプキンクロquette ポイルキャベツ えのきのスープ	★牛乳、豚肉 ★たまご、鶏肉	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉、油	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん キャベツ、えのきたけ こまつな、長ねぎ	579 19.6	
12	金	せきはん		やきざかなのおろしだれかけ いりどり	★牛乳、★あじ 鶏肉、★うずら卵	米、もち米、黒米、ごま 砂糖、油 こんにゃく、じゃがいも	だいこん、しょうが、ごぼう しいたけ、たけのこ にんじん、さやいんげん	576 30.0	
16	火	アロス コンポーヨ		やさいオムレツ アヒアッコふうスープ	★牛乳、鶏肉、豚肉 ★たまご、★生クリーム	米、★バター、油 じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン グリーンピース、ピーマン、パセリ にんにく、トマトピューレ クリームコーン、ホールコーン	649 28.6	8日 ブルコギ丼 朝鮮半島では古くから伝わ るの伝統的な肉料理のひと つです。 ブルは「火」、コギは「肉」の 意味で、醤油、砂糖、ごま 油、にんにく、りんごなど で味付けします。作り方は 日本のすき焼きにも似てい ます。 本来は牛肉ですが、給食で は豚肉を使って、ご飯の上 にかけの丼ぶりにします。
17	水	えだまめいり ごもくごはん		しろみざかなのあげに さつまじる	★牛乳、鶏肉、油揚げ ★たら、豆腐、味噌	米、こんにゃく、砂糖 でんぷん、小麦粉、油 こんにゃく、さつまいも	にんじん、しいたけ えだまめ、ごぼう だいこん、長ねぎ	591 27.8	
18	木	レモン トースト		あきなすのトマトシチュー わかめサラダ	★牛乳、豚肉 ★チーズ ★クリーム、わかめ	★パン、★バター、油 じゃがいも、小麦粉 砂糖、ごま油	レモン、にんにく、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム なす、ホールトマト、キャベツ きゅうり、ホールコーン	596 20.7	
19	金	むぎごはん		みそチキンカツ よしのじる	★牛乳、鶏肉 ★たまご、味噌	米、押麦、小麦粉 パン粉、油、砂糖、ごま油 ごま、さといも こんにゃく、でんぷん	にんにく、だいこん、にんじん しめじ、長ねぎ	600 26.0	
22	月	はぎごはん		ししゃものすやき にくじゃが	★牛乳、ささげ ★ししゃも、豚肉	米、油、こんにゃく じゃがいも、砂糖	ホールコーン、グリーンピース しょうが、しいたけ、玉ねぎ にんじん、さやいんげん	560 24.1	
24	水	もずくどん		たまごスープ フルーツポンチ	★牛乳、もずく、豚肉 鶏肉、★たまご	米、油、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、しょうが えのきたけ、こまつな 夏みかん缶、★黄桃缶、パイナップル缶	570 21.9	
25	木	ごはん		さけのさいきょうき きんときまめのあまに かねんしゅい	★牛乳、★さけ、味噌 大正金時、生揚げ	米、砂糖、ごま さつまいも でんぷん、さといも	にんじん、だいこん、玉葱	617 29.2	
26	金	とりと ごぼうの ピラフ		いかのアップルマリネ ゴロゴロやさいとひよこまめのスープ	★牛乳、ハム、★いか 鶏肉、ひよこまめ	米、★バター、でんぷん 小麦粉、油、砂糖	ごぼう、にんじん、グリーンピース 玉ねぎ、★りんご だいこん、キャベツ	585 27.4	
29	月	スパゲティ ナポリタン		ポイルサラダ ヨーグルトポムポム	★牛乳、豚肉、★チーズ ★ヨーグルト、★たまご	スパゲティ、油 ★バター、はちみつ 小麦粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、★りんご	627 23.5	25日 かねんしゅい 宮崎県の郷土料理です。 「かね」はさつま芋、「しゅ い」は汁を表した、さつま芋 濃酢で作る団子が入った汁 物です。 給食では、はじめて作りま す。
30	火	ジョロフ ライス		もうかざめのフライ ちんげんさいのスープ	★牛乳、鶏肉、★もうかざめ ★たまご、鶏肉、豆腐	米、小麦粉、でんぷん パン粉、油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、ホールコーン ホールトマト、しめじ、青梗菜	647 32.2	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★ 今月の給食目標 ★

マナーを守り、規則正しい食事をしよう【望ましい食習慣】

今月の日野産食材は

なす、こまつな、ピーマン、にんにく、
りんご、たまご、トマトピューレ
の予定です。

