



令和7年度

8・9月 献立表

(給食目標) 栄養と運動との関連を理解し、体力をつけよう

日野市立日野第三中学校
給食回数 22回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
26 火	ポークカレーライス		フレンチサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんにく トマト	にんにく しょうが りんご セロリ 玉ねぎ キャベツ 冷凍みかん ホールコーン きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター	700 kcal 21.4 g	旬の食む ・なす ・さやいんげん ・かぼちゃ ・ピーマン ・トマト ・里いも ・とうがん ・しいたけ ・しめじ ・まいたけ ・さば ・りんご
27 水	豚キムチ丼		具だくさん味噌汁 ミックスフルーツ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんにく こまつな	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ キムチ ごぼう 大根 ねぎ りんご缶 バイン缶 みかん缶	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	738 kcal 31.3 g	
28 木	ジャージャー麺		冬瓜入り卵スープ	豚肉 みそ ベーコン 豆腐 卵	牛乳	にんにく こまつな チンゲン菜	にんにく しょうが 椎茸 たけのこ ねぎ もやし きゅうり 冬瓜	中華めん 砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	705 kcal 36.4 g	
29 金	ひのっこベジ活ライス		ABCスープ 野菜の日献立	豚肉 大豆 ベーコン ひよこまめ	牛乳	にんにく ピーマン トマト ほうれんそう	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ 椎茸 しめじ まいたけ セロリー なす	米 じゃがいも マカロニ	米油	690 kcal 27.0 g	
1 月	わかめご飯		竹輪のカレー揚げ 野菜のごまあえ すいとん汁	竹輪 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんにく かぼちゃ	もやし 大根 ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま 米油	705 kcal 24.2 g	☆今月の地元農産物☆ *にんにく* *小松菜* *冬瓜* *なす* *ピーマン* *じゃがいも* *玉ねぎ* *鶏卵 (さく卵)* *りんご* *かぼちゃ*
2 火	きなこ揚げパン		トマトシチュー グリーンサラダ	きな粉 豚肉	牛乳 チーズ	にんにく トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり 枝豆	コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター	714 kcal 28.9 g	
3 水	給食なし										
4 木	豚しゃぶうどん		ししゃもの磯辺揚げ 野菜のレモンしょうゆ和え	豚肉	牛乳 茎わかめ ししゃも あおのり	にんにく こまつな	ねぎ きゅうり もやし キャベツ 大根 レモン	うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油 ごま	701 kcal 29.1 g	
5 金	豆入り炊き込みごはん		さばの塩焼き 筑前煮 すまし汁	鶏肉 大豆 油揚げ さば 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんにく さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが たけのこ ししいたけ えのきたけ	米 こんにやく 砂糖 さといも	米油	700 kcal 35.5 g	8月29日(金) 8月31日は 「野菜(831)の日」です。 それにちなみ、野菜をたっぷり と使って作る「ひのっこベジ活 ライス」を提供します。また、 日野産の野菜を積極的に使用す る予定です。 9月1日(月) 9月1日は「防災の日」で す。それにちなみ、「すいと ん汁」を提供します。すいと んは、小麦粉と水だけで作る ことができ、防災食としても 役立ちます。 9月2日(火) 日野産のトマトのうち、規格 外品や余ってしまったものを 原料とした「日野産トマト ピューレ」を使用し、トマト シチューを作ります。 SDGsや地産地消を 意識した取り組みです。
8 月	ピザトースト		アーモンドサラダ かぼちゃのクリーム煮	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト ピーマン にんにく かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 パプリカ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン 砂糖 小麦粉	米油 アーモンド バター	714 kcal 28.4 g	
9 火	きびおこわ		あじのごま味噌だれがけ 菊花あえ けんちん汁 重陽の節句	あじ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんにく	えのきたけ 菊のり ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 きび さといも でんぷん 砂糖 こんにやく	ごま 米油 ごま油	740 kcal 31.8 g	
10 水	ガバオライス		ヤムウンセン 青菜と豆腐のスープ 世界の料理〜タイ〜	鶏肉 大豆 えび 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんにく こまつな	にんにく ねぎ パプリカ もやし きゅうり レモン しょうが	米 砂糖 はるさめ でんぷん	米油 ごま油 アーモンド	718 kcal 39.5 g	
11 木	スープ茶漬け		じゃがチーズもち じゃこ入り海藻サラダ	鮭	牛乳 チーズ わかめ 海藻ミックス ちりめんじゃこ	にんにく こまつな	ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 ごま	726 kcal 21.6 g	
12 金	いかと大豆のバラ天丼		さつま汁 野菜のおかか和え りんご	いか 竹輪 大豆 卵 鶏肉 みそ おかか	牛乳	こまつな にんにく	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ もやし りんご	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	米油	794 kcal 31.4 g	
15 月	敬老の日										
16 火	ごはん		きびなごの唐揚げ カレー肉じゃが 大根ときゅうりの南蛮漬け	豚肉 さつま揚げ	牛乳 きびなご	にんにく さやいんげん とうがらし	しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 小麦粉 でんぷん じゃがいも しらたき 砂糖	米油 ごま油	707 kcal 26.3 g	9月5日(金) 2年生 和食文化学習 2年生の献立は「豆入り炊き込 みご飯・鯉の姿焼き・筑前煮・ 吉野汁・甘味・緑茶」です。 9月9日(火) 9月9日は五節句の一つ「重 陽の節句」です。別名「菊の 節句」と呼ばれ、長寿を願う 風習があります。それにちな み、菊の花を使用し、 和え物を提供します。
17 水	なす入リスバゲティ ミートソース		ツナサラダ パンナコッタ	豚肉 大豆 まぐろ油漬 ゼラチン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす パプリカ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スバゲッティ 砂糖 小麦粉	米油 バター	810 kcal 30.8 g	
18 木	味噌豚丼		わかめスープ パンサンデー	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんにく ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり もやし	米 でんぷん はるさめ 砂糖	米油 ごま油	705 kcal 29.5 g	
19 金	ごはん		五目つくね 野菜の辛子酢和え 根菜味噌汁	鶏肉 豆腐 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんにく	椎茸 ねぎ たけのこ しょうが ごぼう 白菜 ホールコーン きゅうり 大根	米 こんにやく パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油	702 kcal 32.7 g	
22 月	クファージュシー		イナムドゥチ マーミナーチャンプルー 沖縄県郷土料理	豚肉 みそ 卵 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ 生揚げ まぐろ油漬	牛乳 昆布	にんにく にら	椎茸 ねぎ にんにく しょうが もやし	米 砂糖	米油	708 kcal 38.6 g	
23 火	秋分の日										
24 水	青菜のガーリックライス		魚のチリソースかけ ゴロゴロ野菜のスープ	ベーコン ホキ ウィンナー	牛乳	こまつな にんにく	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	バター 米油 ごま油	705 kcal 26.5 g	9月22日(月) 沖縄県の郷土料理を提供しま す。クファージュシーは、豚 肉を使った炊き込みご飯、イ ナムドゥチは、豚肉・こんに やく・かまぼこなどが入っ た甘めの味噌汁、マーミナー チャンプルーは、もやしの炒 め物です。 9月30日(火) 日野産の旬の「りんご」に砂 糖を加え炒め煮して、手作 りのジャムを作ります。
25 木	給食なし(中間試験)										
26 金	しょうゆラーメン		大学芋 野菜のじゃこ和え	豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく チンゲン菜 こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし ホールコーン キャベツ	中華めん 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま油 ごま	733 kcal 30.6 g	
29 月	ごはん		かつおと大豆の味噌がらめ 青菜のにんにく炒め 吉野汁	かつお 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんにく	しょうが にんにく もやし 大根 たけのこ 椎茸 ねぎ	米 でんぷん こんにやく 砂糖	米油	737 kcal 36.7 g	
30 火	食パン		手作りりんごジャム 揚げごぼうサラダ コーンチャウダー	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく	りんご レモン ごぼう キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく 玉ねぎ	食パン でんぷん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま油 ごま 米油 バター	725 kcal 25.6 g	

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※5日(金)・8日(月)：3年生給食なし