

# 9月 献立表

(給食目標) 栄養と運動の関連を理解し、体力をつけよ

日野市立日野第三中学校  
給食回数 16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 1群	体の調子を整える 2群	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
<p>9/1(水)~9/10(金)の8日間は感染対策をしっかり行いながら、簡易的な給食を実施してまいります。また、分散登校のため、その期間、生徒は隔日の給食となります。13日(月)からは通常の給食となる予定ですが、配膳等細心の注意を払いながら実施してまいりますので、ご家庭のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。なお8組については、毎日の登校となるため、メニューは2日続きとなります。ご了承ください。</p>											
1水	ポークカレーライス		海藻サラダ	豚肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター ごま油 ごま	749 kcal 23.8 g	<p><b>旬の食育</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なす ・さやいんげん</li> <li>・かぼちゃ ・ピーマン</li> <li>・トマト ・里いも</li> <li>・とうがん ・しいたけ</li> <li>・しめじ ・まいたけ</li> <li>・鮭 ・さんま ・梨</li> </ul> <p>☆今月の地元農産物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 玉ねぎ</li> <li>☆ ピーマン</li> <li>☆ 小松菜</li> <li>☆ にんにく</li> <li>☆ かぼちゃ</li> <li>☆ りんご</li> <li>☆ じゃがいも</li> <li>☆ なす</li> <li>☆ 冬瓜</li> <li>☆ 鶏卵 (さくら卵)</li> </ul> <p>2学期の給食もいよいよ始まりです。分散登校ではありますが、しっかり給食を食べ、生活リズムを立て直しましょう！</p> <p>1日(水)・2日(木) リクエスト給食第1弾！2年1組のリクエスト「カレーライス」がです。</p> <p>*****</p> <p>3日(金)・6日(月) リクエスト給食第2弾！3年2組のリクエスト第1位「じゃがチーズもち」がです。</p> <p>*****</p> <p>7日(火)・8日(水) 旬の地元平山産のなすをたっぷり使った「なすの麻婆丼」がです。</p> <p>*****</p> <p>13日(月) 世界の料理給食です。東南アジアにある「タイ王国」の料理がです。「ガパオライス」はタイ料理ではとてもポピュラーなメニューです。</p> <p>16日(木) 2年3組のリクエスト第1位「抹茶の豆腐ドーナツ」がです。</p> <p>21日(火) 今年の十五夜(中秋の名月)は9月21日です。「中秋の名月」は「秋の真ん中に出る月」という意味があります。お月見にちなんで三中特製手作り「お月見団子」がです。</p> <p>24日(金) 郷土料理「山形県」です。「いも煮」は山形の秋の風物詩です。300年の歴史があると言われてます。</p> <p>28日(火) 1年生全クラスと2年2組のリクエスト第1位「きなこ揚げパン」がです。</p> <p>30日(木) 今年度は三中開校50周年です。お祝い給食として「鯛飯」がです。</p>
2木	☆リクエスト給食☆ 2年1組										
3金			じゃがチーズもち	豚肉	牛乳 くわがめ チーズ	にんじん	きゅうり もやし	うどん 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉	ごま油 練りごま ごま 米油	786 kcal 32.6 g	
6月	冷しゃぶうどん		☆リクエスト給食☆ 3年2組								
7火			冬瓜の中華スープ	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ なす ねぎ 干し椎茸 とうがん えのきたけ	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	715 kcal 25.6 g	
8水	なすの麻婆丼										
9木			チリコンカン 冷凍りんご	いんげん め大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉葱 マッシュルーム 水煮 りんご	食パン はちみつ 小麦粉	バター 米油 オリーブ油	782 kcal 27.5 g	
10金	ハニーバタートースト										
13月	ガパオライス		ヤムウンセン 野菜と豆腐のスープ	鶏肉 大豆 卵 えび 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン とうがらし にんじん こまつな	にんにく ねぎ バジル もやし きゅうり レモン しょうが	米 砂糖 緑豆はるさめ でんぷん	米油 ごま油 アーモンド ごま	800 kcal 45.2 g	
14火			ミネストローネ ごぼうチップスサラダ	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ ごぼう ホールコーン きゅうり	じゃがいも マカロニ でんぷん 砂糖	オリーブ油 米油 ごま	763 kcal 31.7 g	
15水	ごはん		鮭のちゃんちゃんチーズ焼き 野菜のおかかあえ なごり味噌汁	鮭 みそ かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	こまつな にんじん かぼちゃ さやいんげん	玉葱 えのきたけ ぶなしめじ キャベツ もやし とうがん	米		739 kcal 40.4 g	
16木			キャベツとコーンのサラダ 抹茶の豆腐ドーナツ	ベーコン いか えび 卵 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ きゅうり キャベツ ホールコーン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 バター ごま	834 kcal 30.1 g	
17金	ごまご飯		揚げギョーザ 華風きゅうり サンラータン	おから 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にら にんじん	ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり たけのこ 干し椎茸 もやし	米 小麦粉 ぎょうざ皮 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	769 kcal 27.2 g	
21火	鶏肉と野菜のつけうどん		にぎすの磯辺揚げ お月見団子	鶏肉 にぎす	牛乳 くわがめ 青のり	にんじん	干し椎茸 ねぎ しょうが もやし	うどん 砂糖 小麦粉 上新粉 白玉粉 水あめ	ごま油 米油 ごま	740 kcal 22.8 g	
24金	ごはん		いかのレモンじょうゆ おみ漬け いも煮	いか するめ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	レモン だいこん ぶなしめじ まいたけ ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 さといも こんにやく	米油	746 kcal 36.7 g	
25土	あんかけチャーハン		中華たまごスープ ごぼうのからあげ りんご	焼き豚 えび いか 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	玉葱 ねぎ しょうが たけのこ もやし はくさい 干し椎茸 ごぼう りんご	米 でんぷん はるさめ 小麦粉	米油 ごま油	749 kcal 26.5 g	
27月	ごはん		鰹と大豆の味噌がらめ 野菜のしょうがじょうゆかけ さつま汁	かつお 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう ねぎ	米 でんぷん こんにやく 砂糖 さつまいも	米油	792 kcal 36.9 g	
28火	きなこ揚げパン		☆リクエスト給食☆ 1年1組・1年2組 1年3組・2年2組	きな粉 豚肉	牛乳	にんじん にら こまつな	玉葱 もやし キャベツ 干し椎茸 たけのこ ねぎ しょうが 梨	コッペパン ピーマン ワントンの皮	米油 ごま油	746 kcal 26.7 g	
29水	さんまのかば焼き丼		野菜ののりあえ 青菜の味噌汁	さんま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま油 米油 ごま油	811 kcal 28.8 g	
30木	鯛飯		れんこんの甘辛つくね 紅白漬け お祝いすまし汁	鯛 鶏肉 おから 卵 はんぺん	牛乳	糸みつば にんじん こまつな	しょうが れんこん 玉葱 だいこん しょうが えのきたけ ねぎ	米 でんぷん パン粉 砂糖	米油 ごま油	773 kcal 30.8 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。