

9月 献立表

(給食目標)

栄養と運動の関連を理解し、体力をつけよう

日野市立日野第三中学校

給食回数 19回

日	献立名			主な使用食材と動き						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 2群		体の調子を整える 3群 4群		熱や力の元になる 5群 6群				
1 木	備蓄アルファ米 五目ごはん		焼き魚 きゅうりの即席漬け 豚汁	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	しょうが 干し椎茸 きゅうり だいこん ねぎ	ごぼう しょうが 干し椎茸 きゅうり だいこん ねぎ	アルファ米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	759 kcal 37.8 g	旬の食 ・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 ・さんま ・ぶどう ・梨
2 金	クッパ 世界の料理 ☆韓国☆		チャブチェ はちみつホットク	豚肉 卵	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たけのこ ねぎ きくらげ 干し椎茸 にんにく	ぶなしめじ もやし	米 麦 春雨 強力粉 白玉粉 砂糖 はちみつ 黒砂糖	ごま ごま油 米油	760 kcal 26.2 g	
5 月	なすの麻婆丼		冬瓜の中華スープ 冷凍アップル	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ ねぎ 干し椎茸 とうがん えのきたけ 冷凍アップル	にんにく なす	米 砂糖 でんぷん かたくり粉	米油 ごま油	748 kcal 27.9 g	
6 火	ガーリックトースト		チリコンカン レモンドレッシングサラダ ブランマンジェブルーベリーソース ☆リクエスト給食☆ 副食～1年1組	いんげんまめ 大豆 豚肉 ベーコン ペラチン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト トマトピューレ	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン レモン ブルーベリー	食パン 小麦粉 砂糖	バター 米油 オリーブ油	869 kcal 31.2 g		
8 木	さつまいもご飯		鯖の西京焼き 菊花あえ けんちん汁	さわら みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ 菊のり ごぼう だいこん ねぎ	もち米 さつまいも 砂糖 さといも こんにゃく	ごま 米油 ごま油	763 kcal 35.7 g		
9 金	シンガポールチキンライス ☆リクエスト給食☆ 主食～2年3組 世界の料理 ☆シンガポール☆		ヨントアフォー ビーフンのカレー炒め	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが たけのこ マッシュルーム 玉葱 もやし キャベツ	米 はるさめ ワンタンの 皮、ビーフン 砂糖	ごま油 ごま 米油	748 kcal 36.6 g		
10 土	鶏肉と野菜のつけうどん		ししゃもの磯辺揚げ お月見団子	鶏肉	牛乳 くきわかめ ししゃも あおのり	にんじん	干し椎茸 ねぎ しょうが もやし	うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉 上新粉 白玉粉 水あめ	ごま油 米油 ごま	779 kcal 33.6 g		
12 月	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 もやし ごぼう りんご	米 砂糖 でんぷん はるさめ 小麦粉	ごま油 米油	747 kcal 27.0 g		
13 火	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 花かつお 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		770 kcal 38.4 g		
15 木	スパゲティ アラビアータ		キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトポムポム	ベーコン 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ とうがらし にんじん トマト トマトピューレ	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 りんご	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター	864 kcal 26.9 g		
16 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 ぎょうざの皮 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 米油	747 kcal 27.4 g		
20 火	ごはん		いかのレモンじょうゆ おみ漬け いも煮 郷土料理 ☆山形県☆	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 砂糖 さといも こんにゃく	米油	748 kcal 38.4 g		
21 水	かやくごはん 郷土料理 ☆京都府☆		飛竜頭 肉じゃが ゆば入りすまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 ひよこまめ 豚肉 湯葉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ しょうが 玉葱 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく でんぷん じゃがいも しらたき	ごま 米油	753 kcal 32.5 g		
22 木	青菜の ガーリックライス		鶏肉のアップルソース焼き 平山ポテのヘルシーポタージュ フライビーンズサラダ	ベーコン 鶏肉 豆乳 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな	にんにく しょうが りんご 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	バター 米油	792 kcal 40.0 g		
26 月	ごはん		鯉と大豆の味噌がらめ 野菜のしょうがじょうゆかけ 鶏ごぼう汁	かつお 大豆 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 でんぷん こんにゃく 砂糖 こんにゃく	米油	754 kcal 39.2 g		
27 火	ドッグロール		コーンチャウダー ツナサラダ	ウィンナー 鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 クリームコーン ホールコーン キャベツ きゅうり	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	796 kcal 32.8 g		
28 水	豚丼		じゃがいもの味噌汁 野菜ソテー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが 玉葱 えのきたけ もやし キャベツ ホールコーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油	738 kcal 32.6 g		
29 木	さんまのかば焼き丼		野菜ののりあえ さつま汁	さんま 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが えのきたけ キャベツ ごぼう ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	米油 ごま油	833 kcal 30.8 g		
30 金	ガパオライス 世界の料理 ☆タイ☆		ヤムウンセン 青菜と豆腐のスープ	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 さつま	にんにく ねぎ バジル もやし きゅうり レモン しょうが	米 はるさめ 砂糖 でんぷん	ごま油 アーモンド 米油 ごま	780 kcal 44.2 g		

※ 給食のない日…3年生:26日(月)～28日(水) 修学旅行・全学年:7日 教員研修日 14日 中間試験2日目

※ 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。

1日(木)
防災の日にちなんで、防災備蓄アルファ米を使った五目ご飯が主食です。もしもに備えた食料について改めて考える日にしたいですね。

2日(金)
世界の料理給食「韓国」です。「はちみつホットク」は給食室で生地から発酵させて手作りします。

5日(月)
地元平山産の旬のなすや冬瓜をたっぷり使用したメニューです。

8日(木)
9月9日「重陽の節句」にちなんで「菊の花」を使った和え物ができます。

9日(金)
世界の料理給食「シンガポール」です。「シンガポールチキンライス」はシンガポールの名物料理です。

10日(土)
今年の十五夜(中秋の名月)は9月10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秋製手作りの「お月見団子」ができます。

20日(火)
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。

21日(水)
3年生は26日から修学旅行です。充実した楽しい時間を過ごしてください。一足早く、給食で京都の郷土料理を味わいましょう！

22日(木)
地元平山産の旬のじゃがいもを使用し豆乳で仕上げたヘルシーポタージュがです。

29日(木)
旬の「さんま」がです。

30日(金)
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。