

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 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				
3月	鯛飯		れんこんの甘辛つくね 紅白漬け お祝いかきたま汁	鯛 鶏肉 おから 卵 豆腐 はんぺん	牛乳	糸みつば にんじん	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 でんぶん パン粉 砂糖	油 ごま油	783 kcal 33.7 g	旬の食わ さつまいも 里いも ごぼう 大根 じゃがいも れんこん きのこ 栗 柿 ぶどう りんご 梨 鮭 鯖	
4火	ココアパン		スパニッシュオムレツ サーモンチャウダー りんご	ベーコン 卵 鮭	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉葱 しょうが はくさい ホールコーン りんご	ココアパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	バター 米油	821 kcal 33.8 g		
6木	ホイコーロー丼		ししゃものごま揚げ もずくと卵のスープ	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも もずく	にんじん ピーマン チンゲンツァイ	にんにく しょうが キャベツ しいたけ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉	米油 ごま	806 kcal 44.7 g		
7金	栗おこわ		豆入りかつおの東煮 ほうれんそうとコーンのあえもの 月見汁	かつお 大豆 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが ホールコーン だいこん ねぎ	米 もち米 砂糖 小麦粉 でんぶん 白玉粉 上新粉	栗 ごま 米油	794 kcal 34.3 g		
11火	なす入り スパゲティミートソー ス		キャロットサラダ ブルーベリーマフィン	豚肉 大豆 まぐろ油漬 豆乳 おから	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム なす きゅうり ブルーベリー	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター ごま 米油	874 kcal 31.4 g	☆今月の地元農産物☆  *りんご  *ほうれん草  *なす  *さつまいも  *ピーマン  *にんじん  *ねぎ  *ブルーベリー  *キャベツ  *梨  *大根  *鶏卵 (さくら卵)	
12水	さんまの ひつまぶし風		すまし汁 擬製豆腐 ナッツ酢味噌和え	さんま 鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし	米 でんぶん 砂糖	米油 アーモンド	737 kcal 25.3 g		
13木	フィッシュサンド		ビーンズブラウンシチュー サワーキャベツ	もうかざめ 卵 豚肉 赤えんどう豆 大豆	牛乳	にんじん トマト	セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	848 kcal 44.0 g		
14金	大根カレーライス		ハニーポテトサラダ タ焼けゼリー	豚肉 ハム ゼラチン	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 だいこん りんご セロリー キャベツ きゅうり みかんジュース	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	米油 バター オリーブ油	780 kcal 26.2 g		
17月	ミックスビビンバ		キムチ卵スープ 黒糖アーモンド 梨	豚肉 油揚げ 卵 みそ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ にら	にんにく しょうが たけのこ もやし 玉葱 干し椎茸 はくさいキムチ漬け 梨	米 でんぶん 黒砂糖	米油 ごま油 ごま アーモンド	749 kcal 34.0 g		
18火	八王子ラーメン		大根と水菜のサラダ りんご入り大学いも	豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら 水菜	しょうが 干し椎茸 きくらげ キャベツ もやし ねぎ 玉葱 だいこん りんご	中華めん さつまいも でんぶん 水あめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	773 kcal 26.1 g		3日(月) 10月2日は日野三中の開校記念日。三中のお誕生日を祝って鯛飯などのお祝い給食です。
19水	ごはん		きんぴらコロッケ きゃべつと小松菜のサラダ 厚揚げと大根の味噌汁	豚肉 卵 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう 玉葱 キャベツ ホールコーン だいこん えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	787 kcal 27.9 g		4日(火) 旬の魚「鮭」をクリーミーなチャウダーに入れました。
20木	食パン		森のクリームシチュー ごぼうチップスサラダ 手作りりんごジャム	鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ まいたけ キャベツ きゅうり ごぼう ホールコーン りんご レモン	食パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 砂糖	米油 バター ごま	780 kcal 26.2 g		7日(金) 十三夜給食です。十三夜は栗や豆をお供えすることから「栗名月」や「豆名月」等と言われています。給食でも栗や豆を使っています。
21金	麦ごはん		白身魚のムニエルバターポン酢 茎わかめと野菜のごまじょうゆ たぬき汁	ホキ みそ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	レモン もやし ホールコーン だいこん しいたけ ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 上新粉 砂糖 こんにゃく	米油 バター ごま油 ごま	750 kcal 32.2 g		11日(火) 10月10日「目の愛護デー」にちなんで目の疲労回復や視力アップ効果のある「ブルーベリー」「にんじん」「ほうれんそう」を使った献立です。
24月	いかと大豆の バラ天丼		野菜のレモンじょうゆ かぶの味噌汁	いか 竹輪 大豆 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉葱 かぶ えのきたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン	米 小麦粉 砂糖	米油	754 kcal 32.1 g		14日(金) 地元平山産の「大根」をたっぷり使って作った「大根力レーライス」がです。秋は夕焼けのきれいな季節。そんな夕焼け色のゼリーがデザートです。
25火	根菜のピリ辛うどん		野菜のごまあえ スイートポテト	豚肉 卵	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん こまつな	にんにく ごぼう だいこん ねぎ はくさいキムチ漬 もやし	うどん でんぶん 砂糖 さつまいも	ごま油 米油 ごま バター	782 kcal 27.3 g		18日(火) お隣の市「八王子市」のご当地グルメ「八王子ラーメン」を給食で再現してみました！
26水	五穀ごはん		さばの味噌ソースがけ 筑前煮 沢煮椀	さば みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たけのこ ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	米 五穀米 砂糖 でんぶん こんにゃく さといも	ごま 米油	792 kcal 39.0 g		20日(木) 日野産の旬のりんごをたっぷり使って給食室で手作りした「手作りんごジャム」をパンにぬっていただきますよー！
27木	キャロットライス ホワイトソースかけ		ポトフ はちみつりんごゼリー	えび 豚肉 ベーコン ウィンナー ゼラチン	牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん	玉葱 マッシュルーム キャベツ かぶ りんごジュース	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 米油	771 kcal 24.3 g		27日(木) 合唱祭応援給食です。のどに良いはちみつとりんごを使ったゼリーがです。
28金	🎵 合唱祭 🎵 給食はありません										31日(月) 10月31日ハロウィン にちなんだ献立です。	
31月	アップルビスキュイパン	乳酸菌飲料	ハロウィンシチュー ツナ入りトマトレサラダ	卵 鶏肉 ウィンナー まぐろ油漬	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ホールコーン キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン りんごジャム	丸パン 砂糖 小麦粉 紫いも	バター アーモンド 米油 オリーブ油	800 kcal 22.8 g		

※ 給食のない日・・・2年生：4日(火)校外学習、 全学年：5日(水)中教研

※ 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。

※給食費は、10月13日に10月分が引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしく願います。

※給食費は、10月13日に10月分が引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしくお願いいたします。