

2025年 9月 予定献立表

日野市立日野第四中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 に 使 用 す る 食 品 と そ の 働 き						摂取量	一口メモ	
					血液や筋肉・骨など 体の組織を作る		体の調子を整える		体温や動く力 エネルギーになる		エネルギー たんぱく質		
1	月	ご飯	○	鰹のごま味噌焼き 小松菜のアーモンド和え すまし汁	あじ みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 糸みつば	しょうが もやし だいこん 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま ごま油 アーモンド	645 kcal 29.9 g	*5日 「日野産トマト ピューレ活用献立」 5日の「トマトドレッシングサラダ」には、日野市で生産されたトマトを、夏休みに平山小学校の給食室で加工して作った「日野産トマトピューレ」を使います。 	
2	火	ココアトースト	○	チリコンカン サイダーボンチ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム みかん缶 バイン缶	パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉	バター 米油	823 kcal 29.1 g		
3	水	午 前 授 業 給 食 な し											
4	木	ご飯	○	のりの佃煮 五目卵焼き 呉汁	鶏肉 たまご 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり ひじき	にんじん こまつな	玉葱 だいこん 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉 こんにゃく	米油	687 kcal 28.8 g		
5	金	キャロットライス 米粉のホワイトソースかけ	○	トマトドレッシングサラダ シャインマスカット	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト	セロリ にんにく しょうが 玉葱 しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり レモン シャインマスカット	米 上新粉 砂糖	米油 バター オリーブ油	642 kcal 20.7 g		
8	月	きつねうどん	○	キャラメルポテト	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 長ねぎ しょうが	うどん 上白糖 さつまいも	米油 バター アーモンド	815 kcal 26.4 g	*9月9日 「重陽(ちやうよう)の節句献立」 9月9日は「重陽の節句」です。 五節句のひとつで、「菊の節句」とも言います。 昔の人々は、「菊の花」を使うことで、邪気払いや不老長寿を願ってきました。少し早いですが、7日の給食では、食用菊を散らした「菊花ご飯」を作ります。	
9	火	ご飯	○	鯖の味噌煮 菊のお浸し けんちん汁	さば みそ かつお節 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが 菊 もやし だいこん しめじ 長ねぎ	米 砂糖 さといも こんにゃく	ごま油	660 kcal 30.2 g		
10	水	鶏肉とごぼうのピラフ	ジュ ー か ん ス	ツナポテオムレツ 塩ブロッコリー ABCスープ	鶏肉 ベーコン ツナ たまご	ピザチーズ	にんじん ブロッコリー	みかんジュース しょうが ごぼう 玉葱 セロリ にんにく キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	バター 米油 オリーブ油	702 kcal 26.5 g		
11	木	豚キムチ丼	○	ししゃもの唐揚げ 米粉ワンタンのスープ	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ キムチ コーン 長ねぎ	米 かたくり粉 ワンタンの皮	米油 ごま油	770 kcal 31.4 g		
12	金	ご飯	○	豆腐とえびの中華風煮 もやしのナムル 梨	鶏肉 豆腐 えび 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれんそう	しょうが 長ねぎ 玉葱 しめじ もやし にんにく 梨	米 かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	673 kcal 29.8 g		*16日 「北海道の郷土料理」 ザンギは北海道で親しまれている鶏の唐揚げで、一般的な鶏の唐揚げと比べて味が濃いのが特徴です。また、北海道石狩地方に伝わる「石狩鍋」をアレンジした石狩汁も作ります。
15	月	敬 老 の 日											
16	火	ご飯	○	ザンギ 切干大根の松前漬け 石狩汁	鶏肉 するめいか さけ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく 切干大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 上新粉 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	米油	793 kcal 34.2 g		
17	水	中 間 テ ス ト 1 日 目 給 食 な し											
18	木	ソフトフランスパン	○	白身魚のプロヴァンズ風 リヨネーズポテト ジュリエンスープ	ホキ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	パン 薄力粉 じゃがいも	オリーブ油 バター 米油	651 kcal 31.7 g		
19	金	ごまわかめご飯	○	ししゃも焼き ひじきと大豆の旨煮 じゃがいもとえのきの味噌汁	大豆 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ひじき わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ 長ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	白ごま 米油	646 kcal 25.8 g	*19日 「食育の日」*まごわやさしい献立」 今月も“まごわやさしい”の頭文字の食材をそろえた給食です。	
22	月	回鍋肉丼	○	粟米湯 フルーツヨーグルト	豚肉 みそ たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ たけのこ 玉葱 セロリ しめじ コーン みかん缶 バイン缶	米 砂糖 かたくり粉 上白糖	米油	709 kcal 28.0 g		
23	火	秋 分 の 日											
24	水	アップルピスキューパン	ジョ ア	トマトシチュー 梨	たまご 豚肉 ベーコン 金時豆	ジョア チーズ 生クリーム	にんじん トマト	りんご 玉葱 グリーンピース 梨	パン グラニュー糖 薄力粉 じゃがいも	バター アーモンド 米油	751 kcal 24.5 g		
25	木	ご飯 ひじきふりかけ	○	鰹と大豆の味噌がらめ かきたま汁	かつお節 かつお 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 上新粉	米油 ごま	742 kcal 35.6 g		
26	金	チーズタッカルビ丼	○	わかめと卵のスープ りんご	鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ キムチ 玉葱 りんご	米 大麦 砂糖 トッポギ かたくり粉	米油 ごま ごま油	772 kcal 30.9 g	☆今月の 地元農産物 ピーマン 赤ピーマン にんにく 小松菜 赤じゃがいも 紫じゃがいも りんご トマトピューレ シャインマスカット	
29	月	スパゲッティ ペスカトーレ	○	ごぼうチップスサラダ	ベーコン いか えび	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく 玉葱 キャベツ コーン きゅうり ごぼう	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 かたくり粉	オリーブ油 米油 バター	711 kcal 29.1 g		
30	火	ご飯	○	カレイの煮付け ごま和え 小松菜と厚揚げの味噌汁	かれい 生揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま油 ごま	684 kcal 31.9 g		

※納品の都合等により、変更する場合もあります。