



令和元年度

10月



献立表



日野市立三沢中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ	
					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			
1火	大根おろしとツナのスパゲティー		鉄人サラダ りんごのデザートグラタン		ツナ缶 卵	牛乳、のり ひじき、生クリーム サワークリーム	小松菜 人参	大根、コーン りんご	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 ごま油、 バター	758 kcal 28.3 g	2日 本物工居ひの トマトまるごと ピューレ 今年も、平山 小学校で日野 産のトマトから ピューレを 作りました。2 日はその ピューレでチリ ソースをつ くります。い かのから揚げ にかけて食べ ます。	
2水	ガーリックライス	イカのチリソース	わかめサラダ レンズ豆のスーフ フルーン		ベーコン いか、豚肉 レンズまめ	牛乳、 ちりめんじゃこ	パセリ 人参 小松菜	にんにく、生姜 ねぎ、胡瓜、コーン、 玉葱、えのきたけ セロリー、ブルー	米 でんぶ 上新粉 きび砂糖	米油 バター ごま油	752 kcal 37.8 g		
3木	ミルクパン	ツナと豆の オムレツ	野菜のスーフ煮 手作りココアクリーム		ツナ缶 うずら豆 卵、豚肉	牛乳、 チーズ	人参 トマトジュース トマト	えだまめ、玉葱 にんにく キャベツ	パン でんぶ きび砂糖 じゃが芋	バター 米油	852 kcal 36.4 g		
4金	ご飯	飛竜頭	じゃこピーマン 呉汁		かつお節 木綿豆腐 大豆、卵、みそ 鶏肉、油揚げ	牛乳、 ちりめんじゃこ 昆布	ピーマン 人参 小松菜	玉葱、ねぎ、大根	米、澱粉 きび砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 米油、 米油	765 kcal 31.9 g		
7月	麦ご飯	麻婆豆腐	ししゃも唐揚げ 拌三絲		豚肉 豆腐 みそ	牛乳、 ししゃも	にら 人参 小松菜	生姜、にんにく 干し椎茸、たけのこ ねぎ、もやし キャベツ	米、米粒 でんぶ 春雨 きび砂糖	ごま油 米油	810 kcal 34.2 g	4日 飛竜頭 がんもどきの ことを関西で は飛竜頭とい います。語源 はポルトガル のフィリョ スであると言 われています。 10日 目の愛護デー 目にはいい人 参やブルーベリ を使いま す。ブルーベリ は日野 産です。目を 大切に！	
8火	肉汁うどん		小松菜蒸しパン 梨		油揚げ 竹輪 豚肉、卵	牛乳、	小松菜 人参	干し椎茸、ねぎ、 もやし、胡瓜、 干しぶどう、梨	うどん きび砂糖 薄力粉	ごま油 バター	862 kcal 31.9 g		
9水	あんかけチャーハン	五目だし卵焼き	茎わかめのごま炒め りんごセリ		焼き豚 かまぼこ 豚肉、豆腐、 卵	牛乳、 ひじき くきわかめ 粉寒天	人参、 小松菜	玉葱、ねぎ、筍 干し椎茸、白菜、 レモン、みかん缶	胚芽米、 でんぶ きび砂糖	米油 ごま油 白ごま	766 kcal 28.5 g		
10木	キャロットライスのホワイトソースがけ		エリンギと卵のスーフ ブルーベリーマフィン		鶏肉、えび ベーコン 卵	牛乳、 生クリーム ヨーグルト	人参 パセリ 小松菜	玉葱、セロリー エリンギ、ねぎ ブルーベリー	胚芽米 薄力粉 きび砂糖	バター 米油	834 kcal 21.5 g		
11金	栗おこわ	焼魚（鰯） おろしだれ	沢煮輪 お月見団子		あずき、まあい 豚肉、油揚げ 豆腐	牛乳	人参	大根、しめじ ごぼう、ねぎ	米、もち米 きび砂糖 白玉粉、澱粉	栗 黒ごま	759 kcal 33.8 g		
14月	体育の日												
15火	大根カレーライス		トリコロールチップス サワークキャベツ		豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱、生姜、 にんにく、大根 セロリー、キャベツ	米、薄力粉 じゃが芋 赤、紫じゃが芋 きび砂糖	米油 バター	821 kcal 24.2 g	11日 十三夜 十三夜は別 名、豆名月。 栗名月ともい い豆や栗をお 供えします。 給食では十三 夜にちなんだ 栗と豆の入っ たおこわとお 月見団子を作 ります。	
16水	海鮮塩焼きそば		薩摩芋と胡桃の飴炊		豚肉、かまぼこ いか えび	牛乳 あおのり	人参 にら	にんにく、生姜 玉葱、干し椎茸 キャベツ	中華めん さつま芋 水あめ きび砂糖	米油 くるみ ごま油 白ごま	830 kcal 30.9 g		
17木	ご飯	肉じゃが	野菜納豆 みかん		豚肉 納豆 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱、もやし みかん	米、じゃが芋 しらたき きび砂糖	米油	749 kcal 28.4 g		
18金	秋の香りご飯	秋刀魚の揚げ煮	味噌汁		鶏肉、油揚げ かまぼこ さんま、みそ 大豆、豆腐	牛乳 くきわかめ	人参 さやえんどう	ごぼう、しめじ 干し椎茸、レモン 大根、ねぎ	米、さつま芋 もち米、上新粉 こんにゃく じゃが芋	米油	783 kcal 30.9 g		
21月	古代のお赤飯	鮭の幽あん焼き	筑前煮 冬瓜のすまし汁		生鮭 鶏肉 なると	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ゆず、生姜、筍 ごぼう、干し椎茸 冬瓜、ねぎ	米、もち米 黒米、きび砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米油	737 kcal 36.4 g		
22火	即位礼正殿の儀												
23水	ト音記号のパン	鶏肉のジョン	フロッコリーとモヤシの胡麻醬 コーンチャウダー		鶏肉、 豚肉	コーヒー牛乳 生クリーム	フロッコリー 人参 パセリ	もやし、玉葱 マッシュルーム コーン、セロリー	パン 薄力粉	米油、 ごま油 白ごま バター	803 kcal 37.1 g	21日 即位礼お祝い 献立 お赤飯でお祝 いです。古代 米と言われる 黒米でお赤飯 の色を付けま す。 31日 ハロウィーン 献立 かぼちゃのは いってドーナ ッツを作ります。 	
24木	合唱祭												
25金	玄米茶飯	鶏みそおでん	のり佃煮 揚げごぼう りんご		鶏肉、みそ 竹輪 がんもどき うずら卵	牛乳、のり こんぶ	人参	ごぼう、生姜 大根、りんご	米、もち玄米 きび砂糖 でんぶ こんにゃく	米油 白ごま	780 kcal 29.7 g		
28月	パインパン	さつま芋の グラタン	ほうれん草とひじきのサラダ		鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 ほうれん草	玉葱 マッシュルーム 胡瓜	パン さつま芋 薄力粉、パン粉 きび砂糖	米油 バター	774 kcal 27.8 g		
29火	ご飯	鯖の味噌煮	キャベツのおかか和え けんちん汁		まさば、みそ かつお節 鶏肉、豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく、生姜 ねぎ、キャベツ、 ごぼう、大根	米、きび砂糖、 こんにゃく 里芋	米油	782 kcal 36.9 g		
30水	えび釜飯風ご飯	みそ田楽	小松菜のスーフ		えび、油揚げ 豆腐、みそ 鶏肉、卵	牛乳	人参 小松菜	干し椎茸、しめじ 大根、筍、生姜	米、きび砂糖 里芋、でんぶ こんにゃく	白ごま ごま油	714 kcal 33.7 g		
31木	スパゲティー	アラビアータ	コロコロサラダ かぼちゃドーナッツ		ベーコン 卵	牛乳、 チーズ	人参、パセリ トマト缶 赤ピーマン かぼちゃ	にんにく、玉葱 セロリー、大根 胡瓜、コーン	スパゲティ 薄力粉 粉糖	オリーブ油 米油 バター	847 kcal 24.7 g		

★今月の地元農産物★

※都合により変更する場合があります。

冬瓜、じゃが芋 カラーじゃが芋(紫、赤) キャベツ 小松菜 大根 人参
里芋 長ねぎ 生姜 ピーマン 梨(新高) フルーベリー ごぼう りんご さくら卵