



令和2年度

11月

献立表



日野市立三沢中学校

食具	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		
	2月	古代のお赤飯	豆腐いり ミートボール	菊のおひたし 冬瓜のすまし汁		豚肉、豆腐 卵 なると	牛乳	小松菜 人参	玉葱、白菜 菊のり、冬瓜 ねぎ	米、もち米 黒米、パン粉 でんぶん きび砂糖	白ごま 米油	702 kcal 28.3 g	2日 文化の日献立 3日の文化の日に ちなんで、食用 菊の入ったお浸 しを作ります。
	3金	文化の日											
	4水	スープ茶漬け	ツナとポテトの オムレツ	ピリ辛大根		甘塩鮭 ツナ缶 卵	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	人参 小松菜 パセリ 大根菜	干し椎茸 玉葱、大根	米、米粒麦 じゃが芋 きび砂糖	白ごま 米油 マヨネーズ ごま油	790 kcal 30.1 g	
	5木	カレーうどん	つけ麺	2色キャラメルポテト りんご		豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 りんご	うどん、澱粉 さつま芋 紫さつま芋	ごま油 米油 バター アーモンド	916 kcal 26.8 g	
	6金	金平ご飯	真砂揚げ (甘辛たれ)	里芋の味噌汁		豆腐、えび 豚肉、卵 みそ	牛乳 しらす干し めひじき 生わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう、干し椎茸 玉葱、生姜 大根、ねぎ	米、もち米、 でんぶん きび砂糖 里芋	ごま油 白ごま 米油	738 kcal 33.5 g	
	9月	レモントースト	秋野菜の クリームシチュー	わかめサラダ 黒糖アーモンド		鶏肉	牛乳、チーズ 生クリーム ワカメ	人参 ブロッコリー	レモン、玉葱 しめじ マッシュルーム キャベツ、コーン	パン、上新粉 さつま芋 きび砂糖 黒砂糖	バター 米油 アーモンド	882 kcal 28.6 g	
	10火	ミックス ビビンバ	きびなごの 南蛮漬け	卵わかめスープ りんご		豚肉 油揚げ 豆腐、卵	牛乳 きびなご ワカメ くきわかめ	人参 小松菜	にんにく、生姜 筍、もやし ねぎ、りんご	米、もち米 でんぶん 薄力粉 きび砂糖	米油 ごま油 白ごま	742 kcal 34.8 g	
	11水	ターメリックライス	スープカレー	ごぼうチップスサラダ		鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト缶	にんにく、生姜 セロリ、玉葱 キャベツ、コーン 胡瓜、ごぼう	米、薄力粉 きび砂糖 でんぶん	米油 バター	722 kcal 21.1 g	
	12木	和風スパゲティー		サワーキャベツ 焼きスイートポテト		ベーコン ツナ缶	牛乳 のり 生クリーム	人参 ピーマン	にんにく、玉葱 しめじ、キャベツ	スパゲティ きび砂糖 さつま芋 上白糖	米油 バター	710 kcal 21.5 g	
	13金	ご飯	魚のくるみだれ	野菜の磯和え きたんぽ鍋		ソイ 鶏肉	牛乳 ほしのり	ほうれん草 人参 せり	もやし、生姜 大根、しめじ まいたけ、ねぎ	米、でんぶん きび砂糖 里芋、しらたき きりたんぽ	米油 くるみ	796 kcal 34.8 g	
	16月	キムチ チャーハン	ジャンボ餃子	たまごスープ		豚肉、鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン にら、パセリ	白菜キムチ漬 にんにく、生姜、ねぎ キャベツ、玉葱、筍 えのき、セロリ	米、餃子の皮 薄力粉 でんぶん	米油 白ごま ごま油	711 kcal 28.5 g	
	17火	焼きカレーパン		どろどろ豆スープ 7ルーのツヨギルトかけ		豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉葱、にんにく セロリ、大根 みかん缶、りんご缶 カリフラワー	パン、でんぶん 薄力粉 パン粉 粉砂糖	米油 練りゴマ	891 kcal 32.6 g	
	18水	ガーリックライス	イカから揚げ レモンソースかけ	ナッツサラダ コーンチャウダー		ベーコン いか 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳 生クリーム	パセリ 人参	にんにく、レモン キャベツ、胡瓜、玉葱 マッシュルーム コーン、セロリ	米、でんぶん 上新粉 きび砂糖 薄力粉	米油 バター アーモンド	827 kcal 31.1 g	
	19木	十六穀おこわ	魚のきのこ焼き	ほうれん草のお浸し 呉汁		生鮭 みそ、大豆 油揚げ	牛乳 ほしのり	パセリ ほうれん草 人参	玉葱、えのきたけ コーン、しめじ もやし、大根、ねぎ	米、もち米、 十六穀米 こんにゃく	白ごま マヨネーズ	796 kcal 38.5 g	
	20金	サンマーメン		生揚げとポテトのフリノース		豚肉 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜、玉葱、白菜 もやし、コーン きくらげ にんにく、ねぎ	中華めん、澱粉 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米油 ごま油	838 kcal 29.6 g	
	24火	ご飯	れんこんの つくね焼き	ひじきサラダ 日野産野菜の味噌汁		豚肉、鶏肉 卵、ローズハム 油揚げ、みそ	牛乳 めひじき 煮干し	人参 大根菜	れんこん、ねぎ 生姜、胡瓜 キャベツ	米、パン粉 澱粉、里芋 きび砂糖 春雨	白ごま	711 kcal 28.8 g	
	25水	チキンライス	チーズオムレツ	大根スープ		鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト缶 小松菜	玉葱、しめじ マッシュルーム にんにく、大根	米、 じゃが芋 きび砂糖	バター 米油	756 kcal 31.0 g	
	26木	大豆入り スパゲティーミートソース		鉄人サラダ クランベリーサワーケーキ		豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ めひじき ヨーグルト	人参 トマト缶 小松菜	にんにく、生姜 玉葱、コーン マッシュルーム クランベリー	スパゲティ きび砂糖 薄力粉、上白糖	オリーブ油 米油 バター ごま油	890 kcal 32.3 g	
	27金	陳さんの麻婆丼		ししゃも唐揚げ 拌三絲		豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	にんにく、生姜 ねぎ、もやし キャベツ	胚芽米、 でんぶん、春雨 きび砂糖	米油 ごま油	805 kcal 34.5 g	
	30月	味噌とほろご飯	ほっけ焼き 大根おろし	白菜の変わり漬 けんちん汁		鶏肉 みそ、ほっけ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 大根菜	えのきた、 生姜、大根 白菜、ごぼう、ねぎ	米、里芋 さつま芋 きび砂糖 こんにゃく	ごま油 米油	716 kcal 37.3 g	

★今月の地元農産物★

大根 小松菜 里芋 さつま芋 紫さつま芋 キャベツ 冬瓜 人参 生姜
長ねぎ ピーマン 白菜 ほうれん草 唐辛子 ごぼう レモン さくら卵

※都合により変更する場合もあります。