



令和2年度
10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		
	1 木	里芋ご飯	赤魚の塩麹焼き	月見汁 黄桃缶		あかうお 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	ねぎ 黄桃缶	米、もち米 里芋、白玉粉 緑豆春雨	白ごま	705 kcal 30.5 g	1日 十五夜献立 1日は十五夜 です。中秋の 名月、芋名月 と呼ばれてい ます。里芋の 入ったご飯と 南瓜で色づけ したお団子を入 れた月見汁を 作ります。
	2 金	《日野産トマトピューレ使用》 トマトスパゲティ		ごぼうチップサラダ りんご		ベーコン	牛乳	人参、トマト トマト缶 青ピーマン	にんにく、玉葱 マッシュルーム キャベツ、コーン 胡瓜、ごぼう、りんご	スパゲティ きび砂糖 でんぶん	オリーブ油 米油	729 kcal 21.7 g	
	5 月	ご飯	ししゃもの さくさく揚げ	キムムッチ 肉じゃが		豚肉	牛乳、のり ししゃも	人参 さやいんげん	にんにく 生姜、玉葱	米、きび砂糖 薄力粉 しらたき じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	843 kcal 32.2 g	
	6 火	もずく丼		とろとろ豆スープ 梨		豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 もずく	人参 青ピーマン ほうれん草	玉葱、コーン、梨 生姜、にんにく セロリ、大根 カリフラワー	米 きび砂糖 でんぶん	米油 練りゴマ	793 kcal 26.8 g	2日 本物工屋ひの 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 ピューレでスパ ゲティの トマトソース をつくりま す。
	7 水	黒米ご飯	厚揚げの 胡麻だれがけ	じゃこ入りキャベツのサラダ じゃが芋の味噌汁		生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	人参 小松菜	キャベツ、胡瓜 コーン、ねぎ	米、黒米 上新粉、寒粉 きび砂糖 じゃが芋	白ごま 米油	822 kcal 29.7 g	
	8 木	大根おろしとツナのスパゲティ		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、めひじき 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	762 kcal 27.9 g	
	9 金	キャロットライスのホワイトソースがけ		ジンジャースープ ブルーベリーマフィン		鶏肉、卵 えび、鶏肉 ベーコン	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、 筍、しめじ、ねぎ えのきたけ、生姜 ブルーベリー	胚芽米、薄力粉 寒粉 きび砂糖	バター 米油	850 kcal 23.1 g	5日 キムムッチ 海苔にキムチ の味を付け ます（にんに く、ごま油、 唐辛子等）ご 飯のすすむお 一品です。
	12 月	あんかけ チャーハン	五目卵焼き	手作りりんごゼリー		焼き豚、卵 かまぼこ 豚肉、豆腐	牛乳 めひじき 粉寒天	人参 小松菜	玉葱、ねぎ、筍 干し椎茸、白菜 りんごジュース レモン、みかん缶	米 でんぶん きび砂糖	米油 ごま油	735 kcal 27.2 g	
	13 火	味噌カツ丼		かっぱ漬け 青梗菜のスープ		豚肉、卵、 八丁味噌、みそ 鶏肉、豆腐	牛乳	小松菜 人参 青梗菜	にんにく 胡瓜、しめじ 生姜	米、薄力粉、 パン粉 きび砂糖	米油 ごま油 白ごま	739 kcal 32.3 g	
	14 水	鶏肉汁うどん		ちくわの磯辺揚げ さつま芋の天ぷら 梨		油揚げ 鶏肉、竹輪 卵	牛乳 あおのり	小松菜 人参	干し椎茸、ねぎ もやし、胡瓜 梨	うどん きび砂糖 薄力粉 さつま芋	ごま油 米油	823 kcal 28.6 g	9日 目の愛護デー 10月10日の目 の愛護デーに ちなんで目に いい人参やブ ルベリーを使 います。ブルー ベリーは日野産 です。目を大切 に！
	15 木	カレーライス		コーンサラダ		豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱、生姜 にんにく、セロリ キャベツ、コーン	米、じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米油 バター	814 kcal 24.9 g	
	16 金	ミルクパン	ツナと豆の オムレツ	手作りココアクリーム 野菜のスープ煮		ツナ缶 うずら豆 卵、豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 トマト	えだまめ、玉葱 にんにく キャベツ	パン でんぶん きび砂糖 じゃが芋	バター 米油	852 kcal 36.4 g	
	19 月	秋の香りご飯	サンマの揚げ煮	呉汁		鶏肉、油揚げ かまぼこ さんま、大豆 豆腐、みそ	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、もち米 さつま芋 上新粉、 きび砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま	786 kcal 31.0 g	
	20 火	ツナサンド トースト	コーン クリームシチュー	黒糖アーモンド		ツナ缶 白いんげん豆 ベーコン	チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉葱、コーン缶 コーン マッシュルーム	パン じゃが芋 上新粉、黒砂糖	マヨネーズ 米油 アーモンド	915 kcal 27.5 g	
	21 水	大豆と牛蒡のそぼろ丼		拌三絲 卵わかめスープ		豚肉、大豆 豆腐、卵	牛乳 ワカメ くきわかめ	人参 小松菜	ごぼう、干し椎茸 生姜、もやし キャベツ、ねぎ	米 きび砂糖 緑豆春雨	米油 ごま油	732 kcal 28.6 g	
	22 木	海鮮塩焼きそば		さつま芋とくるみ、あめだ 薩摩芋と胡桃の飴炊き		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	19日 食育の日 毎月19日は食 育の日です。 今月も「まご わやさしい」 の食材を使っ た健康長寿の 献立です
	23 金	ご飯	鯖の味噌煮	キャベツのごま和え 沢煮梅		さば、みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参	にんにく、生姜 ねぎ、キャベツ もやし、しめじ ごぼう、大根	米 きび砂糖	ごま油 白ごま	771 kcal 34.3 g	
	26 月	とよま丼		塩ごま油キャベツ 大根の味噌汁		鶏肉、卵 白竹輪 油揚げ、みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱、干し椎茸 キャベツ 大根、ねぎ	米 仙台麩 きび砂糖	米油 ごま油	749 kcal 30.6 g	
	27 火	えび釜飯風ごはん		みそ田楽 小松菜のスープ		えび、油揚げ 豆腐、みそ 鶏肉、豆腐、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 こんにやく	白ごま ごま油	714 kcal 33.7 g	29日 十三夜献立 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 たおこわを作 ります。
	28 水	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	コーヒー牛乳 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、薄力粉 さつま芋 パン粉 きび砂糖	米油 バター	772 kcal 26.6 g	
	29 木	豆栗おこわ	イカの かりんとう揚げ	茎わかめと胡瓜の梅醤油 里芋の味噌汁		あずき、いか かつお節 みそ	牛乳 くきわかめ 生わかめ	人参 小松菜	胡瓜、梅干し 大根、ねぎ	米、もち米 上新粉、里芋 きび砂糖	栗、黒ごま 白ごま アーモンド ごま油	745 kcal 32.9 g	
	30 金	スパゲティアラビアータ		コロコロサラダ かぼちゃドーナツ		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、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。

小松菜 きゅうり ピーマン 大根 長ねぎ 人参 キャベツ 里芋 さつま芋 梨 黒米 根生姜 鷹の爪 りんご さくら卵