令和２年度

８・９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		
25 火	ごぼうのドライカレー		人参ドレッシングサラダ	○	豚肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	にんにく, 生姜 ごぼう, 玉葱, 胡瓜 りんご, セロリー キャベツ, コーン	米, 薄力粉 きび砂糖	バター 米油	739 kcal 21.8 g	**2学期が始まりました！** 短い夏休みでしたが、充実した時間は過ごせましたか？生活のリズムが乱れてる人もいるのではないでしょうか。リズムを戻すために、朝日を浴びて、朝食をしっかり食べましょう。 **感染予防対策** 2学期も引き続き、感染症対策を行っていきます。 **食具（箸、スプーン、フォーク）についても** 引き続きご家庭からご持参願います。 その日のメニューに必要な食具を記入しましたので、参考にしてください。 また、給食当番の白衣の洗濯もお手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。
26 水	大根おろしとツナのスパゲティー		鉄人サラダ 黄桃缶	○	ツナ缶	牛乳, のり めひじき	小松菜 人参	大根 コーン 黄桃缶	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 ごま油	648 kcal 24.3 g	
27 木	回鍋肉丼		たまごスープ	○	豚肉 みそ, 鶏肉 豆腐, 卵	牛乳	人参 青ピーマン パセリ	にんにく, 生姜 キャベツ, 筍 生しいたけ, ねぎ 玉葱, セロリー	米, きび砂糖 でんぷん	米油 ごま油	681 kcal 28.5 g	
28 金	レモントースト	チリコンカン	パインゼリー	○	金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	レモン, 玉葱 マッシュルーム セロリー	パン, 薄力粉 グラニュー糖 じゃが芋	バター 米油	813 kcal 25.2 g	
31 月	ひのっこベジ活ライス		ボイルブロッコリー さっぱりわかめスープ シークワーサーゼリー	○	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ワカメ	人参 赤ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく, 玉葱 なす, れんこん 生しいたけ, しめじ まいたけ, ねぎ	米 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	709 kcal 26.2 g	
1 火	災害用五目ごはん	ししゃも唐揚げ	豚汁	○	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	生姜, ごぼう 大根, ねぎ	アルファー米 澱粉, こんにゃく じゃが芋	米油	771 kcal 28.4 g	
2 水	ご飯	肉団子チゲスープ	たまご味噌 じゃがいもの煮付け	○	卵, みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	生姜, ねぎ 白菜, 白菜キムチ 大根, しめじ	米, きび砂糖 パン粉, 薄力粉 じゃが芋	米油	742 kcal 30.0 g	
3 木	四川風つけうどん		南瓜の包み揚げ	○	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜, ねぎ 緑豆もやし 胡瓜	うどん きび砂糖 餃子の皮 薄力粉, 粉砂糖	ごま油 練りゴマ バター	787 kcal 26.8 g	
4 金	麦ご飯	焼きサバ 大根おろし	野菜の煮物 味噌汁	○	サバ文化干し 油揚げ みそ	牛乳 生わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	大根, 干し椎茸 ごぼう, 筍, ねぎ えのきたけ	米, 米粒麦 きび砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	834 kcal 31.2 g	
7 月	黒米ご飯	なんちゃって ロールキャベツ	胡麻和え油揚げ かきたま汁	○	豚肉, 大豆 油揚げ 卵	牛乳 ワカメ	トマト 人参 ほうれん草	玉葱, キャベツ 緑豆もやし えのきたけ, ねぎ	米, 黒米 パン粉, 澱粉 きび砂糖	白ごま	717 kcal 31.0 g	**31日** **ひのっこベジ活ライス** 8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで野菜の日です。野菜をたっぷり使った献立にしました。 日野食育推進計画ではベジ活350（野菜の摂取目標量　大人1日350g）が重点施策になっています。中学生は(野菜1日300g)をめざしましょう！ この日の給食は170gの野菜が入っています
8 火	みそラーメン		じゃが芋餅	○	豚肉 みそ	牛乳 ワカメ, チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	にんにく, 生姜 ねぎ, 緑豆もやし コーン, セロリー	中華めん きび砂糖 じゃが芋 でんぷん	ごま油 白ごま 米油	808 kcal 29.7 g	
9 水	菊花ご飯	イカの かりんとう揚げ	のり酢和え 冬瓜のすまし汁	○	いか なると	牛乳 ほしのり	小松菜 人参	菊の花, もやし 冬瓜, ねぎ	米, もち米 さつま芋 澱粉, 上新粉 きび砂糖	白ごま 米油 アーモンド	704 kcal 30.7 g	
10 木	ご飯	肉じゃが 焼きコロッケ	茎わかめと胡瓜の梅醤油 味噌汁	○	豚肉, 卵 かつお節 豆腐, 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ 生わかめ	人参	ごぼう, 玉葱 胡瓜, 梅干し ねぎ	米, じゃが芋 しらたき きび砂糖 薄力粉, パン粉	米油 ごま油 白ごま	836 kcal 27.8 g	
11 金	ガーリック ライス	餡フライ	とろとろ豆スープ	○	ベーコン あじ, 卵 いんげんまめ	牛乳 ちりめんじゃこ	パセリ 人参 ほうれん草	にんにく, 玉葱 セロリー, 大根 カリフラワー	米, 薄力粉 パン粉	米油 バター 練りゴマ	860 kcal 38.2 g	
14 月	チンジャオロース丼		ひじきスープ 手作りオレンジゼリー	○	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき 寒天	青ピーマン 赤ピーマン 人参, 小松菜	にんにく, 生姜 玉葱, 筍, もやし 干し椎茸, ねぎ みかん缶 黄ピーマン	米, 澱粉 きび砂糖	米油 ごま油	712 kcal 26.7 g	**9月は「健康普及月間」です。** 日本人は長寿ですが、健康寿命は長いとはいえません。 寝たきりにならず、元気に長生きするためには、子どもの頃からの食習慣、生活習慣がとても大事です。 裏面の記事を参考にしてください。給食では薄味でも美味しく食べられるように天然の出汁を活用しています。 **防災の日** 9月1日は防災の日です。市の非常食のアルファー米のご飯を使った給食にしました。 **日野産の果物** 9月は日野産の梨やりんごの収穫期です。コロナ対策で素手で食べるフルーツは禁止をしていましたが、りんご、梨は食具を使って食べられるので、給食で出します。
15 火	ジャージャー麺		青のり大豆ポテト	○	豚肉, みそ 八丁味噌 大豆	牛乳 あおのり	人参	にんにく, 生姜 干し椎茸, 玉葱 ねぎ, もやし, 胡瓜	中華めん, 澱粉 きび砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	870 kcal 34.9 g	
16 水	お赤飯	赤魚の煮つけ	筑前煮 梨	○	あずき あかうお 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	生姜, 筍, ごぼう 干し椎茸 梨	米, もち米 きび砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米油	748 kcal 33.4 g	
17 木	じゃこご飯	いんげん豆と トマトのシチュー	サワーキャベツ キャラメルアーモンド	○	金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	さやいんげん 人参, トマト パセリ	梅干し, 玉葱 マッシュルーム セロリー, キャベツ	米, じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米油 バター アーモンド	830 kcal 26.8 g	
18 金	秋刀魚（さんま）の蒲焼き丼		茎わかめの和え物 呉汁	○	さんま 大豆, 鶏肉 油揚げ, 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	生姜, 胡瓜 えのきたけ 梅干し, 大根, ねぎ	米, 米粒麦 きび砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 白ごま ごま油	911 kcal 35.5 g	
23 水	秋味ご飯	擬製豆腐	ごま酢大根 味噌汁	○	豚肉, 豆腐 卵, 油揚げ みそ	牛乳 めひじき	人参 小松菜	しめじ, 干し椎茸 大根, 胡瓜, 玉葱	米, もち米 さつま芋 きび砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	726 kcal 30.5 g	
24 木	きなこ揚げパン	蝦仁豆腐（シャーレンドウフ）	茎わかめと糸コン炒め	○	きな粉, 鶏肉 豆腐, えび うずら卵	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	生姜, ねぎ 生しいたけ	パン, でんぷん 上白糖 糸こんにゃく	米油 ごま油 白ごま	767 kcal 34.9 g	
25 金	スパゲティミートソース		サワーキャベツ ヨーグルトポムポム	○	豚肉 卵	ミルクコーヒー チーズ ヨーグルト	人参, トマト缶 パセリ かいわれだいこん	にんにく, 生姜 玉葱, セロリー キャベツ, コーン りんご	スパゲティ 薄力粉 きび砂糖	オリーブ油 バター 米油	850 kcal 30.9 g	
28 月	大根カレーライス		じゃがいもハリハリサラダ	○	豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱, 生姜, , 大根 にんにく, セロリー マンゴーチャツネ 胡瓜, キャベツ	胚芽米 薄力粉 じゃが芋 きび砂糖	米油 バター	814 kcal 24.6 g	
29 火	ミルクパン	チーズオムレツ	手作りりんごジャム ジンジャースープ	○	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマトジュース 小松菜	りんご, レモン 玉葱, にんにく, ねぎ 筍, しめじ, セロリー 生姜, えのきたけ	パン, でんぷん じゃが芋 きび砂糖	バター 米油	878 kcal 35.1 g	
30 水	糧（かて）うどん		ポテトのガーリック醤油 梨	○	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	ほうれん草 人参	ねぎ, キャベツ もやし, にんにく 梨	うどん, 澱粉 きび砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	851 kcal 28.7 g	

★今月の地元農産物★

小松菜　なす　じゃが芋　ピーマン　かぼちゃ　きゅうり　黒米　梨　りんご　さくら卵

※都合により変更する場合もあります。