



令和2年度  
7・8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<br>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<br>水  | フレッシュトマト/スパゲティー   |                    | ごぼうチップサラダ<br>黄桃缶              |    | ベーコン                         | 牛乳                    | 人参、トマト缶<br>トマト<br>青ピーマン           | にんにく、玉葱<br>マッシュルーム<br>キャベツ、コーン<br>胡瓜、ごぼう                 | スパゲティ<br>きび砂糖<br>でんぶん            | オリーブ油<br>米油               | 706 kcal<br>21.9 g | ひのつ子夏メ<br>ニュー<br>今月も引き続き<br>新型コロナウイルス<br>感染症予防対策<br>をしっかりと<br>していきます。また、<br>7月は給食<br>室が高湿多湿と<br>なるため、食中<br>毒の防止と調理<br>員の健康管理を<br>徹底し、安全<br>安心な給食を提<br>供します。詳細<br>は裏面をご覧ください。<br><br>食具（箸、ス<br>プーン、フォーク）につ<br>いて<br>感染予防対策の<br>ため、引き続き<br>ご家庭からご持<br>参願います。<br><br>その日のメ<br>ニューに必要な<br>食具を記入しま<br>したので、参考<br>にしてください。<br><br>7日<br>七夕献立<br>ちらし寿司をつ<br>くりませう。<br>また、そうめん<br>を天の川に見立<br>てた七夕汁を作<br>ります。天の川<br>が見られるとい<br>いますね。<br><br>9日<br>さんまのひつま<br>ぶし<br>7月の土用の丑<br>の日はうなぎを<br>食べませう。<br>今年の土用の丑<br>は7月21日です<br>。給食ではか<br>なり気が早い<br>ですが、うなぎ<br>の代わりにさん<br>まをつかってひ<br>つまぶしを作<br>ります。<br><br>今月もたぐさ<br>の地産農産物<br>を使います。<br>三沢中は食<br>材が日野市で<br>一番多い<br>ですが、平山<br>農家のみなさん<br>が力を合わせ<br>て、新鮮な地元<br>農産物を納品<br>してくださ<br>います。<br><br>17日<br>フリ<br>ン<br>先生方にも人<br>気の手作り焼<br>きフリ<br>ンです。<br>カラメルソー<br>スも手作り<br>です。<br><br>22日<br>千金ベジタフル<br>カレー<br>色鮮やかな夏<br>野菜をトッ<br>ピングし<br>た千金カ<br>レーです。人<br>気のサイ<br>ダーボン<br>ちもお楽<br>しみに<br>！！<br><br>フルー<br>ツ<br>感染予防の<br>ため、生のフル<br>ーツは控えて<br>います。代<br>わりに、缶<br>詰のフルー<br>ツや個包装<br>の冷凍フル<br>ーツをだ<br>します。 |
|    | 2<br>木  | 卵クッパ              | 鶏肉のジョン             | もやしのナムル油揚げ                    |    | 鶏肉、卵、<br>油揚げ                 | 牛乳                    | 人参<br>小松菜                         | 干し椎茸、<br>ねぎ、もやし                                          | 米、米粒麦<br>薄力粉<br>きび砂糖             | 米油<br>ごま油<br>白ごま          | 702 kcal<br>36.1 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 3<br>金  | ガーリックライス          | イカのチリソース           | わかめサラダ<br>レンズ豆のスーフ            |    | ベーコン、いか<br>豚肉<br>レンズ豆        | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>ワカメ  | パセリ<br>人参<br>小松菜                  | にんにく、生姜<br>ねぎ、胡瓜、コー<br>ン<br>玉葱、えのきたけ<br>セロリー             | 米、でんぶん<br>上新粉<br>きび砂糖            | 米油<br>バター<br>ごま油          | 732 kcal<br>37.5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 6<br>月  | 黒米おこわ             | れんごんの<br>つくね焼き     | 茎わかめと胡瓜の梅<br>漬みそ汁             |    | 豚肉、鶏肉<br>卵、鰾節<br>油揚げ<br>みそ   | 牛乳<br>くきわかめ<br>ワカメ    | 人参<br>小松菜                         | れんご<br>ん、<br>ねぎ、<br>胡瓜、<br>コー<br>ン<br>梅干し（塩漬）            | 米、もち米<br>黒米、パン粉<br>きび砂糖<br>じゃが芋  | 白ごま<br>ごま油                | 703 kcal<br>27.5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 7<br>火  | 五目寿司              | 笹かまとししゃも<br>の天ぷら   | 七夕汁                           |    | 油揚げ、卵<br>笹かまぼこ<br>鶏肉<br>かまぼこ | 牛乳、のり<br>あおのり<br>ししゃも | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜               | 干し椎茸<br>かんぴょう<br>筍                                       | 米、きび砂糖、<br>薄力粉、麩、<br>そうめん        | 白ごま<br>米油                 | 698 kcal<br>29.8 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 8<br>水  | 四川風つけうどん          |                    | がんづき                          |    | 鶏肉                           | 牛乳                    | 人参                                | 生姜、ねぎ<br>もやし、胡瓜                                          | うどん<br>きび砂糖<br>薄力粉、黒砂糖           | ごま油<br>練りゴマ<br>くるみ<br>黒ごま | 872 kcal<br>28.4 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 9<br>木  | さんまのひつまぶし         |                    | 肉じゃが                          |    | さんま<br>かまぼこ<br>豚肉            | 牛乳                    | みつば、人参<br>さやいんげん                  | 生姜<br>玉葱                                                 | 米、でんぶん<br>きび砂糖、<br>じゃが芋、<br>しらたき | 米油<br>白ごま                 | 807 kcal<br>27.8 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 10<br>金 | ツナサンドトースト         |                    | ラタトゥイユ<br>手作りフルーベリーの<br>ヨーグルト |    | ツナ缶<br>ベーコン                  | 牛乳、<br>チーズ<br>ヨーグルト   | 人参<br>青ピーマン<br>かぼちゃ<br>トマト        | 玉葱、にんにく<br>なす、ズッキーニ<br>マッシュルーム<br>日野産ブルーベ<br>リー<br>国産レモン | パン<br>上白糖                        | マヨネーズ<br>オリーブ油            | 909 kcal<br>30.7 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 13<br>月 | 麦ご飯               | 麻婆豆腐               | ししゃも唐揚げ<br>搾三絲                |    | 豚肉<br>豆腐<br>みそ               | 牛乳<br>ししゃも            | にら<br>人参<br>小松菜                   | 生姜、にんにく<br>干し椎茸<br>筍、ねぎ<br>もやし、キャベツ                      | 米、米粒麦<br>でんぶん<br>春雨<br>きび砂糖      | ごま油、<br>米油                | 792 kcal<br>33.9 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 14<br>火 | パインパン             | パンフキン<br>オムレツ      | じゃが芋とトマトの<br>ポタージュ<br>黒糖アーモンド |    | ベーコン<br>卵                    | 牛乳<br>チーズ             | かぼちゃ<br>トマト                       | 玉葱<br>生バジル                                               | パン、<br>きび砂糖、<br>じゃが芋、<br>黒砂糖     | 米油<br>バター<br>アーモンド        | 864 kcal<br>30.9 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 15<br>水 | 小魚ピラフ             | 鶏肉と豆のフラウンシチュー      |                               |    | ベーコン<br>えび<br>鶏肉<br>大豆       | 牛乳                    | 人参<br>パセリ<br>トマト缶                 | 生姜、玉葱<br>セロリー<br>マッシュルーム                                 | 米、じゃが芋<br>きび砂糖<br>薄力粉            | バター<br>米油                 | 763 kcal<br>28.6 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 16<br>木 | 麦ご飯               | 焼き魚（塩鮭）            | ひじきサラダ<br>みそ汁                 |    | 甘塩ざけ<br>ローズハム<br>油揚げ、みそ      | 牛乳<br>ひじき<br>生わかめ     | 人参<br>小松菜                         | 大根<br>胡瓜<br>ねぎ                                           | 米、米粒麦<br>きび砂糖<br>春雨、じゃが芋         | 白ごま                       | 722 kcal<br>33.7 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 17<br>金 | 茄子とトマトのスパゲティー     |                    | コーンサラダ<br>手作り焼フリ<br>ン         |    | 豚ひき肉<br>卵                    | 牛乳<br>チーズ             | 人参<br>トマト<br>パセリ                  | にんにく、生姜、玉葱<br>マッシュルーム<br>なす、生バジル<br>セロリー、キャベツ<br>コーン     | スパゲティ<br>きび砂糖<br>薄力粉<br>グラニュー糖   | オリーブ油<br>米油<br>バター        | 868 kcal<br>32.0 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 20<br>月 | あんかけ<br>チャーハン     | 五目だし卵焼き            | シークワサーゼリー                     |    | 焼き豚<br>かまぼこ<br>豚肉、豆腐<br>卵    | 牛乳<br>めひじき            | 人参<br>小松菜                         | 玉葱、ねぎ、<br>干し椎茸<br>白菜                                     | 米、でんぶん<br>きび砂糖<br>シークワサー<br>ゼリー  | 米油<br>ごま油                 | 690 kcal<br>27.0 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 21<br>火 | 大豆と牛蒡のそぼろ         |                    | 青梗菜のスーフ                       |    | 豚肉、大豆<br>鶏肉<br>豆腐            | 牛乳                    | 人参<br>青梗菜<br>パセリ                  | ごぼう、生姜<br>しめじ、<br>筍、セロリー<br>干し椎茸                         | 米<br>きび砂糖<br>でんぶん                | 米油<br>ごま油                 | 680 kcal<br>27.1 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 22<br>水 | 千金ベジタフルカレーライス     |                    | サイダーボンチ                       |    | 鶏肉                           | 牛乳<br>チーズ             | 人参、トマト缶<br>かぼちゃ<br>青ピーマン<br>赤ピーマン | にんにく、生姜<br>玉葱、黄ピーマン<br>パイン缶、みかん缶<br>黄桃缶                  | 胚芽米<br>薄力粉                       | 米油<br>バター<br>オリーブ油        | 808 kcal<br>26.5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 27<br>月 | なす入り麻婆丼           |                    | 卵わかめスーフ                       |    | 豚肉、豆腐<br>みそ、<br>卵            | 牛乳<br>ワカメ<br>くきわかめ    | 人参<br>青梗菜<br>万能ねぎ                 | にんにく、生姜、<br>干し椎茸、<br>筍、玉葱、<br>なす                         | 米<br>きび砂糖<br>でんぶん                | ごま油                       | 638 kcal<br>27.1 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 28<br>火 | ミルクパン             | マカロニグラタン           | キャベツのスーフ煮                     |    | 鶏肉<br>えび<br>ベーコン             | 牛乳<br>チーズ             | 人参<br>パセリ<br>トマト                  | マッシュルーム<br>玉葱、セロリー<br>キャベツ                               | パン、マカロニ<br>薄力粉<br>パン粉            | 米油<br>バター                 | 909 kcal<br>30.8 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 29<br>水 | ミックスビビンバ          |                    | トック<br>冷凍りんご                  |    | 豚肉<br>油揚げ<br>鶏肉              | 牛乳                    | 人参<br>小松菜<br>わけぎ                  | にんにく、生姜<br>葱、もやし、<br>ねぎ、干し椎茸、<br>キャベツ、<br>りんご            | 米<br>もち米<br>トック                  | 米油<br>ごま油<br>白ごま          | 748 kcal<br>26.4 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 30<br>木 | 新生姜とじゃこの<br>チャーハン | 肉じゃが               |                               |    | 豚肉                           | 牛乳、<br>ちりめんじゃこ        | 人参<br>さやいんげん                      | 新生姜<br>ねぎ、玉葱                                             | 米、じゃが芋<br>しらたき<br>きび砂糖           | 米油<br>白ごま                 | 730 kcal<br>29.0 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 31<br>金 | ガパオライス            |                    | 大根スーフ                         |    | 鶏肉<br>大豆<br>卵<br>ベーコン        | 牛乳                    | 青ピーマン<br>赤ピーマン<br>小松菜             | 筍、にんにく<br>大根、しめじ                                         | 米<br>きび砂糖                        | 米油                        | 751 kcal<br>32.6 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 3<br>月  | ソフト<br>フランスパン     | コーン<br>チャウダー       | 黄桃缶                           |    | 鶏肉                           | 牛乳、<br>チーズ<br>生クリーム   | 人参                                | 生姜、にんにく<br>玉葱、白菜、<br>コーン<br>黄桃缶                          | パン<br>じゃが芋<br>薄力粉                | 米油<br>バター                 | 671 kcal<br>22.7 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 4<br>火  | スーフ茶漬け            | ツナとポテトのオムレツ        |                               |    | 甘塩鮭<br>ツナ缶<br>卵              | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>チーズ  | 人参<br>小松菜<br>パセリ                  | 干し椎茸<br>梅干し、玉葱                                           | 米<br>米粒麦<br>じゃが芋                 | 白ごま<br>米油<br>マヨネーズ        | 768 kcal<br>29.5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 5<br>水  | ターメリックライス         | スパイシー夏野菜<br>スーフカレー | 冷凍りんご                         |    | 鶏肉                           | 牛乳                    | 人参、トマト<br>青ピーマン<br>かぼちゃ           | にんにく、生姜<br>セロリー、玉葱<br>なす、キャベツ<br>りんご                     | 胚芽米<br>薄力粉                       | 米油                        | 683 kcal<br>21.2 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

★今月の地元農産物★ じゃが芋 玉ねぎ フルーベリー トマト きゅうり にんにく 黒米 かぼちゃ なす ピーマン さくら卵

※都合により変更する場合もあります。