

# 8・9月予定献立表

日	曜日	主食	主菜・副菜	牛乳	主な使用食品とその働き						1人分 kcal たんぱく質 g	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		
8/26	火	ハヤシライス	わかめサラダ	○	豚肉 牛乳 わかめ	人参	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	米 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	753 25.8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>マスク持参のお願い</b> </div> 給食当番はマスクを着用して準備、配膳を行います。感染症予防のためにマスクの用意をお願いします。給食当番の日にはマスクを忘れずに持参してください。 ご協力をお願いします。	
27	水	チンジャオロースー丼	中華スープ	○	豚肉 鶏肉 牛乳	ピーマン 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ 長葱	米 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油 ごま	709 25.9		
28	木	ツナトースト	ココロサラダ ミネストローネ	○	ツナ缶詰 豚肉 牛乳	人参 トマト	玉葱 大根 きゅうり コーン にんにく セロリ キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	684 26.5		
29	金	ひのっ子 ベジ活ライス	野菜スープ 梨(日野産)	○	豚肉 大豆 牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ オクラ・トマト 小松菜	にんにく 玉葱 なす 冬瓜 キャベツ 梨	米 小麦粉 じゃがいも	油	714 27.0		
9/1	月	もずく丼	焼きししゃも 豚汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳 もずく ししゃも	人参 ピーマン	玉葱 コーン 生姜 ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	油	746 36.0		29日 ひのっ子ベジ活ライス & 日野産の梨
2	火	ごはん	青のりと大豆のふりかけ 冬瓜のそぼろ煮 荳わかめのごま醤油	○	大豆 鶏肉 うずらの卵 厚揚げ 牛乳 青のり 荳わかめ	人参 さやいんげん	生姜 冬瓜 キャベツ	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	736 28.8		8月31日は野菜の日です。 2日早いです。給食では日野産の新鮮な野菜をたっぷり使った「ひのっ子ベジ活ライス」を作ります。
3	水	ジャージャー麺	豆腐ドーナツ	○	豚肉 卵 豆腐 牛乳	人参	にんにく 生姜 干椎茸 たけのこ 玉葱 長葱 もやし きゅうり	中華麺 砂糖 澱粉 小麦粉	油 練りごま ごま ごま油	808 30.6		梨は学校の隣にある増嵩さんの果樹園から届けてもらう予定です。今年から七生中の給食で使わせていただけることになりました！
4	木	明日葉パン	ポークビーンズ キャベツのサラダ ヨーグルトブルーベリーソース	○	豚肉 大豆 牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ ブルーベリー	明日葉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	825 33.8		
5	金	麦ごはん	鶏肉とゴーヤの揚げ煮 人参ドレッシングサラダ にらたまスープ	○	鶏肉 卵 牛乳	ピーマン 人参 にら	生姜 ゴーヤ きゅうり キャベツ もやし 玉葱 にんにく えのき	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油	711 27.0		4日 ブルーベリーソース
8	月	ごはん	いかの薬味あんかけ 春雨の炒め物 八宝汁	○	いか 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 長葱 玉葱 もやし ごぼう 大根	米 澱粉 小麦粉 砂糖、春雨 さといも	油 ごま油 ごま	719 31.0		日野産のブルーベリーを給食室で時間をかけて煮込んでソースにします。ヨーグルトにかけていただきます。
9	火	菊花ごはん	あじの南蛮漬け 切干大根のごまあえ けんちん汁	○	あじ 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 小松菜	菊のり 玉葱 切干大根 白菜 もやし ごぼう 冬瓜	米 澱粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	801 34.1	9日 重陽の節句	
10	水	四川風つけうどん	厚揚げとポテトの ケチャップあえ	○	鶏肉 厚揚げ 牛乳 荳わかめ	人参	生姜 長葱 きゅうり もやし	うどん 砂糖 じゃがいも 澱粉 小麦粉	ごま油 練りごま 油	816 30.3	9月9日は重陽の節句です。菊の節句ともいわれ、日本古来の五節句の一つでもあります。平安時代に中国から伝わったとされており、菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んで無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願います。給食では菊の花びらをご飯に混ぜ「菊花ごはん」を作ります。	
11	木	ジャンバラヤ	白身魚のマヨネーズ焼き ビーンズスープ	○	豚肉 ホキ いんげん豆 牛乳	ピーマン トマト 人参 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	757 33.6		
12	金	ごはん	五目卵焼き 野菜の辛子醤油あえ さつま汁	○	鶏肉 豆腐 卵 牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 もやし ごぼう 冬瓜 長葱	米 砂糖 さつまいも	油	768 35.2	16日 日野産トマトピューレ	
16	火	きのこスパゲティ	トマトドレッシングサラダ 日野産トマトピューレの 蒸しパンケーキ	○	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく 玉葱 えのき しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 バター	742 27.9	日野産のトマトで作ったトマトピューレです。規格外のため市場に出回らないものを、平山小学校の調理員さんが給食室でピューレに加工してくれました。七生中にも分けてもらい、トマトピューレ入りの蒸しパンケーキを作ります。 ほんのりきれいな桃色の生地になります。お楽しみに♪	
17	水	ミルクパン	魚フライ グリーンサラダ ジュリエンスープ	○	ホキ 卵 豚肉 牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 セロリ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	700 33.5		
18	木	ごはん	さばのみそ煮 野菜のごまあえ もずくと冬瓜のすまし汁	○	さば 牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし 冬瓜 長葱	米 砂糖	ごま	710 31.0	19日 食育の日	
19	金	豆じゃこごはん	トマト肉じゃが 切干大根のサラダ くだもの	○	大豆 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	人参 トマト さやいんげん	玉葱 エリンギ 切干大根 きゅうり 梨	米 じゃがいも 砂糖 澱粉	ごま 油 ごま油	733 29.4	毎月19日は食育の日です。給食では体によい食材を取り入れた献立を作ります。	
22	月	きびごはん	ひじきコロッケ おひたし わかめと麩のすまし汁	○	豚肉 卵 牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	玉葱 もやし 長葱	米 きび じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	718 23.9	ま…豆、豆製品 こ…ごま わ…わかめなどの海藻 や…野菜 さ…魚 し…しいたけなどのきのこ い…いも	
24	水	さつまいもごはん	かつおと高野豆腐の揚げ煮 大根と油揚げのみそ汁 くだもの	○	かつお 高野豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	小松菜	生姜 長葱 冬瓜 りんご	米 さつまいも 澱粉 砂糖	油	781 34.0	日野市 ベジ活 350 両手山盛りいっぱい習慣に 1日350gの野菜を食べよう	
26	金	カレーライス	ひよこ豆のサラダ	○	豚肉 ひよこ豆 牛乳 チーズ	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	794 25.0		
29	月	ブルコギ丼	わかめスープ くだもの	○	豚肉 牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 玉葱 椎茸 長葱 生姜 梨	米 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	705 22.8	30日 りんごジャム	
30	火	トースト	手作りりんごジャム 金時豆のサラダ コーンシチュー	○	金時豆 大豆 豚肉 牛乳	ピーマン 人参 パセリ	りんご きゅうり コーン 玉葱	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	739 26.1	日野産のりんごを使い給食室でジャムを作ります。品種は紅玉または陽光の予定です。	

※都合により食材や献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の地元野菜】 なす・ピーマン・かぼちゃ・小松菜・冬瓜・じゃがいも・梨・ブルーベリー・りんご・卵

