



令和5年 11月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
感謝して食べよう / 食べ物を大切にしよう



日野市立日野第四小学校

日	しゅ しゅく	にぎ ゆう	こんだてめい	しよくひんめいとはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちメモ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 水	せきはん	○	ぶりのてりやき ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう、ささげ ぶり、あぶらあげ かまぼこ	こめ、もちごめ、ごま さとう	しょうが、ほうれんそう、もやし にんじん、とうがら こまつな、ながねぎ	585 27.9	1日 開校記念日 11月1日は日野四小の お誕生日・開校記念日 です。今年で150周年を 迎えます。お赤飯とぶりの 照り焼きでお祝い献立 としました。
2 木	ちゅうかふう あんかけやきそば	○	カラフルだいがくいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく えび、いか、うずらたまご	ちゅうかめん、あぶら さとう、でんぶん さつまいも、ごま	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ、たけのこ キャベツ、もやし、チンゲンツァイ	597 24.6	2、9、10、13、14日 ひのっコンシェフコンテス ト応募作品 今年の夏休み中に、ひ のっコンシェフコンテス トに四小から5組の児童が レシピを応募してくれま した。どの作品も日野産 野菜への愛や工夫が感じ られる作品でした。給食 用に少しアレンジして献 立に取り入れました。
7 火	まめとれんこんの ごはん	○	ししゃものカレーふうみからあげ かみかみサラダ みそじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ししゃも、いか あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう ごま、でんぶん こむぎこ、じゃがいも	にんじん、れんこん、しいたけ さやいんげん、しょうが、ごぼう きゅうり、だいこん、たまねぎ えのきたけ、ながねぎ	595 22.3	7日 行事食：いい歯の日 11月8日は「いい歯の 日」です。8日は特別時 程ですので、前日の7日 に、よくかむことを意識 して食べてほしいかみか みメニューを取り入れま した。豆や根菜、小魚や いかに使った献立にしま した。かむ回数が減って いる現代人、よくかむこ との大切さを再確認し たいですね。
8 水	ポーク ストロガノフ	○	コロコロサラダ くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム	こめ、バター あぶら、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、パセリ マッシュルーム、トマトかん だいこん、きゅうり、にんじん ホールコーン、みかん	615 18.7	17日 日野産野菜の日 11月19日は日野産野 菜の日です。19日は休 日なので、17日に実施 します。11月は日野産 野菜の最盛期です。今年 は暑さの影響で野菜の生 育が悪く、農家さんたち は大変な苦労をして給食 用の野菜を育てしてくれ ました。感謝していただき たいですね。日野産の東 光寺大根、小松菜、りん ごを使用した献立です。 また、姉妹都市の岩手県 紫波郡紫波町で育ったお 米ひとめぼれを使用し、 日野市と紫波町のコラボ 給食とします。
9 木	くろごま あげパン	○	はちみつりんドレッシングサラダ えいようまんてんかぼちゃスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン とりこ、なまクリーム	ねじりパン、あぶら ごま、さとう、はちみつ バター、こむぎこ	にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ぶなしめじ チンゲンツァイ、かぼちゃ、パセリ	662 19.1	24日 和食の日 いい日本食の語呂合わせ で11月24日は和食の 日です。だしを効かせた 和食をテーマに献立を立 てました。和食は素材の 持ち味を生かし、だしを 効かせた味付けが特徴 の、日本が世界に誇る食 文化です。普段の給食で も和食の日はおかつおぶ しや昆布丁寧なだしを とり、素材を生かした味付 けを心がけています。和 食の魅力について考える 機会にしたいです。
10 金	ホイコーロー どん	○	モロヘイヤのやさしいちゅうかスープ くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりこ、とうふ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、ながねぎ、ピーマン たまねぎ、もやし、しいたけ モロヘイヤ、なし	570 24.0	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
13 月	こざかなピラフ	○	ハムじゃがオムレツ キャベツとトマトのスープ	ぎゅうにゅう、とりこ ちりめんじゃこ、ハム たまご、チーズ なまクリーム、ベーコン	こめ、バター、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん セロリー、キャベツ、トマト	597 24.5	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
14 火	チキンたつた サンド	○	ポイルキャベツ こくとうアーモンド さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう、とりこ ベーコン、なまクリーム	まるパン、でんぶん あぶら、さとう アーモンド さつまいも、バター	キャベツ、たまねぎ、パセリ	700 30.0	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
15 水	こうやどうふの そぼろごはん	○	さばのからみやき じゃこいりわかめサラダ きのこいりかきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく こおりどうふ、さば わかめ、たまご ちりめんじゃこ	こめ、あぶら、さとう でんぶん	にんじん、しいたけ、ながねぎ さやいんげん、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり ホールコーン、ぶなしめじ えのきたけ、ほうれんそう	600 32.9	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
16 木	ごはん	○	だいずとりのりのつくだに いかのしみやき おかかあえ あんかけじる	ぎゅうにゅう、のり だいず、いか、ぶたにく かつおぶし、ちくわ あぶらあげ	こめ、さとう でんぶん、うどん	にんにく、しょうが、ながねぎ もやし、にんじん、ほうれんそう はくさい、こまつな	543 28.2	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
17 金	だいこんカレー	—	にゅうさんきんいんりょう こまつなとひじきのサラダ くだもの	にゅうさんきんいんりょう ベーコン、ぶたにく チーズ、ハム、ひじき	こめ、おおむぎ あぶら、バター こむぎこ、さとう はるさめ	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、だいこん りんご、グリーンピース きゅうり、こまつな	586 15.5	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
21 火	くろまい ごはん	○	さけのなんぶやき はくさいとこんぶのナムル せんべいじる	ぎゅうにゅう、さけ こんぶ、あぶらあげ とりこ	こめ、もちごめ くろまい、ごま、さとう あぶら かやせんべい	はくさい、にんじん、もやし ごぼう、ぶなしめじ、しいたけ ながねぎ、しらたき	594 29.3	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
22 水	みそつけめん	○	りんごのコンポートヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、みそ ヨーグルト	あぶら、ごま、でんぶん ちゅうかめん、さとう	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、ながねぎ、ホールコーン もやし、りんご、レモン	556 23.0	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
24 金	ふきよせごはん	○	まつかぜやき おかかあえ あきやさいのこんさいじる	ぎゅうにゅう、とりこ あぶらあげ、とうふ、だいず たまご、みそ、かつおぶし	こめ、もちごめ、くり あぶら、さとう パンこ、ごま さつまいも	しいたけ、にんじん、ぶなしめじ ながねぎ、しょうが、キャベツ こまつな、ごぼう、だいこん こんにゃく	638 33.1	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
27 月	むぎごはん	○	きんぴらコロケ かぶとゆずのかおりづけ ごじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とりこ あぶらあげ、みそ	こめ、おおむぎ じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ パンこ、さといも	ごぼう、たまねぎ、にんじん キャベツ、ゆず、ながねぎ かぶ、こんにゃく	654 23.8	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
28 火	じゃこと わかめごはん	○	とうふのにくみそあんかけ はくさいのかわりづけ さわにわん	ぎゅうにゅう、わかめ ちりめんじゃこ、とうふ ぶたにく、みそ	こめ、ごま、でんぶん こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、ながねぎ はくさい、にんじん、ごぼう しいたけ、だいこん、みつば	590 24.8	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
29 水	ルーローハン	○	ビーフンとやさいのスープ くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、とりこ	こめ、おおむぎ あぶら、さとう ビーフン	たけのこ、だいこん、しいたけ チンゲンツァイ、にんにく しょうが、にんじん、もやし キャベツ、はくさい ながねぎ、みかん	639 24.0	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。
30 木	こくとうパン	○	シェパースパイ ブロッコリーのBBQふうサラダ ふゆやさいののにこみ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン	こくとうパン、あぶら こむぎこ、じゃがいも バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、トマトかん、ブロッコリー キャベツ、ホールコーン、りんご レモン、セロリー、はくさい、かぶ	591 24.7	30日 世界の料理：イギリス 【シェパースパイ】はバ イ生地を使わず、ミート ソースの上にマッシュポ テをのせて焼いたシン プルな料理です。もとも とは食べられなかったラ ム肉を使用した料理で、 羊飼い（シェパース）が 名前の由来になっている そうです。

11月の給食費口座振替は15日(水)です。通帳の確認をお願いします。

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。