



令和7年度
10月



こ だ へ びょう
献 立 表



ひのしりつひのだいごしょうがっこう
日野市立日野第五小学校

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			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1水	あおな 青菜の ガーリックライス	ツナとポテトの オムレツ	エリンギのスープ		ベーコン ツナ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	小松菜 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ エリンギ ねぎ	米 じゃが芋	バター 米ぬか油 マヨネーズ	625 kcal 25.4 g	10月6日 【十五夜献立】 6日は、「中秋の名月」という、1年で1番きれいな満月を見ることができるといわれています。いもの収穫期と重なることから「芋名月」とも呼ばれています。6日はさつまいもを使って胡麻団子を作ります。
2木	ほん ご飯	ししゃもの カレー焼き	キムムッチ にく 肉じゃが		豚肉	牛乳 のり からふとししゃも	人参 さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ	米 きび砂糖 じゃが芋 しらたき	ごま油 白ごま 米ぬか油	580 kcal 25.2 g	
3金	ハッシュドポーク		ビーンズサラダ		豚肉 白いんげんまめ	牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが、玉ねぎ マッシュルーム セロリー、きゅうり コーン、キャベツ	米 薄力粉 上白糖	米ぬか油 バター	614 kcal 18.3 g	
6月	十五夜献立 とりにくじる 鶏肉汁うどん	さつま芋の胡麻団子 いも ごまだんご			油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	うどん きび砂糖 さつま芋 上白糖 白玉粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	611 kcal 20.7 g	10月10日 【目の愛護デー】 10日は、「目の愛護デー」で、目の健康を守りましようという日です。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」や「ビタミンA」などが目に良い働きをしてくれます。10日は日野でとれたブルーベリーを使ってジャムを作ります。
7火	ごもく 五目マーボー丼	ナッツサラダ わかめスープ			豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら 人参 わけぎ	しょうが、にんにく たけのこ、ねぎ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、たけのこ コーン、セロリー	米 きび砂糖 でんぶん 春雨	ごま油 米ぬか油 アーモンド 白ごま	633 kcal 25.1 g	
8水	かいせんしおや 海鮮塩焼きそば	あお だいず 青のり大豆ポテト			豚肉 かまぼこ いか えび、大豆	牛乳 のり	人参 にら	にんにく しょうが、玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	中華めん じゃが芋 でんぶん	米ぬか油	517 kcal 25.8 g	
9木	ほん ご飯	さいきょうや たらの西京焼き	ごまあ 胡麻和え さといも みそしる 里芋の味噌汁		たら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし ねぎ	米 きび砂糖 里芋	ごま油 黒ごま 白ごま	509 kcal 24.8 g	10月29日 【十三夜献立】 (11月2日) 11月2日は「十三夜」です。2日は日曜日のため、29日に十三夜献立を実施します。十三夜は、「豆名月」とも呼ばれているため、小豆が入ったご飯と、かぼちゃを生地に練り込んで作った月見団子を入れた月見汁を作ります。
10金	目の愛護デー ちゅうかなめし 中華菜飯	にくだんご 肉団子スープ	ひのさん 日野産ブルーベリー ジャムとヨーグルト	りんご ジュース	豚肉 卵	ヨーグルト	人参 小松菜	りんごジュース 干しいたけ たけのこ、しょうが 長ねぎ、白菜 ブルーベリー レモン	米 もち米 きび砂糖 でんぶん 春雨、上白糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	521 kcal 18.1 g	
13祝	スポーツの日											
14火	ミックスビビンバ		バジリコポテト ちゅうか 中華スープ		豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが たけのこ、もやし コーン、ねぎ	米 もち米 じゃが芋 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	557 kcal 23.1 g	10月29日 【十三夜献立】 (11月2日) 11月2日は「十三夜」です。2日は日曜日のため、29日に十三夜献立を実施します。十三夜は、「豆名月」とも呼ばれているため、小豆が入ったご飯と、かぼちゃを生地に練り込んで作った月見団子を入れた月見汁を作ります。
15水	ミルクパン	さつまいもの グラタン	わかめサラダ ABCスープ		鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ、コーン セロリー	ミルクパン さつま芋 薄力粉、パン粉 きび砂糖 ABCマカロニ	バター 米ぬか油	623 kcal 23.7 g	
16木	世界食糧デー こんぶ つくだに 昆布の佃煮ご飯	ごもく たまごや 五目だし卵焼き	ごまあ 胡麻和え とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁		豚肉 豆腐 卵、みそ 油揚げ	牛乳 めひじき わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ	米 きび砂糖	米ぬか油 ごま油 黒ごま 白ごま	559 kcal 24.5 g	
17金	食育の日献立 もみじ 紅葉ごはん	みそに さばの味噌煮	ごまつな もやしと小松菜の からししょうゆ 辛子醤油 けんちん汁		さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ、もやし えのきたけ ごぼう、大根	米、もち米 さつま芋 きび砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油	561 kcal 27.0 g	10月31日 【ハロウィン】 10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは秋の収穫祭が起源になったとも言われています。かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」にちなんで、かぼちゃのあんを餃子の皮で包んで揚げた「かぼちゃのバリバリ揚げ」を作ります。
20月	ほん ご飯	しお 塩バター肉じゃが	じゃこピーマン ごじる 呉汁		かつお節 豚肉、みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	青ピーマン 人参 わけぎ さやいんげん	にんにく 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 きび砂糖 じゃが芋 しらたき こんにゃく	白ごま バター 米ぬか油	610 kcal 25.7 g	
21火	ほん ご飯	いかの かりんとう揚げ	やさしい いそあ 野菜の磯和え もみじ 紅葉のすまし汁		いか かまぼこ	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし ねぎ	米 でんぶん 上新粉 きび砂糖	米ぬか油 アーモンド	508 kcal 23.3 g	
22水	だいず 大豆とごぼうのそぼろ丼	バンサンスー じゃがいもの味噌汁			豚肉、大豆 ハム、豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう、しょうが 干しいたけ きゅうり、ねぎ えのきたけ	米 きび砂糖 春雨 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	591 kcal 23.2 g	10月31日 【ハロウィン】 10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは秋の収穫祭が起源になったとも言われています。かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」にちなんで、かぼちゃのあんを餃子の皮で包んで揚げた「かぼちゃのバリバリ揚げ」を作ります。
23木	ガーリックトースト	チリコンカン	コーンサラダ		金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ、コーン	食パン じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	バター 米ぬか油	587 kcal 22.4 g	
24金	えのきとじゃこの わかめご飯	あつあ 厚揚げの ごま 胡麻だれがけ	はくさい からししょうゆ あ 白菜の辛子醤油和え いものご汁		生揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめごはんの 素	人参 水菜	えのきたけ 白菜、もやし ごぼう、ねぎ まいたけ	米 きび砂糖 でんぶん こんにゃく 里芋	白ごま 米ぬか油	561 kcal 24.1 g	
27月	こうやとうふ おやこどん 高野豆腐の親子丼	小松菜のお浸し あきやさい 秋野菜の味噌汁			鶏肉、油揚げ 凍り豆腐 卵、みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし、キャベツ ごぼう、ねぎ	米 きび砂糖 さつま芋	米ぬか油	559 kcal 23.8 g	10月31日 【ハロウィン】 10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは秋の収穫祭が起源になったとも言われています。かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」にちなんで、かぼちゃのあんを餃子の皮で包んで揚げた「かぼちゃのバリバリ揚げ」を作ります。
28火	スパゲッティミートソース		バジルサラダ ひのさん 日野産のりんご		豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく しょうが、玉ねぎ セロリー、キャベツ きゅうり、コーン りんご	スパゲッティ 薄力粉 きび砂糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	540 kcal 22.7 g	
29水	十三夜献立(11/2) じゅうさんや 十三夜ご飯	さかな 魚の こうそう 香草パン粉焼き	すあ のり酢和え つききり 月見汁		あずき メルルーサ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜 かぼちゃ	にんにく もやし 大根 しめじ ねぎ	米 もち米 さつま芋 パン粉 白玉粉	白ごま バター オリーブ油	521 kcal 24.4 g	
30木	食品ロス撲滅の日 ご飯	おから入り つくね焼き	あぶらあ 油揚げの胡麻和え やさしい 野菜スープ		鶏肉 おから 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ、もやし 干しいたけ えのきたけ キャベツ	米 でんぶん きび砂糖	白ごま オリーブ油	519 kcal 25.4 g	10月31日 【ハロウィン】 10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは秋の収穫祭が起源になったとも言われています。かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」にちなんで、かぼちゃのあんを餃子の皮で包んで揚げた「かぼちゃのバリバリ揚げ」を作ります。
31金	ハロウィン献立 エビピラフ	かぼちゃの バリバリ揚げ	とうにゅう 豆乳ポタージュ		えび ベーコン 豆乳	牛乳	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ コーン	米 でんぶん 上白糖 餃子の皮 薄力粉	バター 米ぬか油	639 kcal 20.9 g	

★今月の地元農産物★

さくら卵 さつまいも 小松菜 大根 ブルーベリー りんご

※都合により変更する場合があります。