



令和7年度

11月



献立表



11月の給食目標：感謝の気持ちをもって食べよう

日野市立日野第七小学校

日	主食 しゅしょく	主菜 しゅさい	副菜・デザート ふくがい	牛乳	使用食品とその働き（主な栄養素） しやうじくひん との おも いようそ							エネルギー たんぱく質	一口メモ ひとくち
					血や肉や骨になる ち にく ほね		体の調子を整える からだ ちょうし		熱や力の元になる ねつ ちから もと				
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミン	炭水化物 たんずいぶつ	脂質 しつ			
3月	文化の日 ぶんかの日											日野産野菜月間 11月は日野産農産物の収穫期で、たくさん日野産野菜が給食に登場します。また、毎月19日の食育の日と収穫期と合わせて、11月19日を「日野産野菜給食の日」と定め、特にたくさん日野産農産物を使用しています。（今年は11月18日に実施）地場産の旬の野菜は新鮮で栄養価も高く、なにより農家の方が愛情をこめてひのっ子的のために作ってくださったものです。日野の大地の恵みを存分に味わってください。	
4火	黒米おこわ くまい 黒米おこわ	豆腐いりミートボール とうふ 豆腐いりミートボール	鶏のおひたし とうがんのすまし汁 きく 鶏のおひたし どうがんのすまし汁		豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ、白菜 菊の花、冬瓜 ねぎ	米、もち米 黒米、パン粉 でんぶん きび砂糖	白ごま油	559 kcal 23.5 g	4日 文化の日献立 3日の文化の日になんで、食用菊の入ったお浸しを作ります。 6日 十三夜献立 2日は十三夜です。十三夜は別名、豆名月。粟名月ともいい、豆や粟をお供えします。遅くなりませんが、給食では十三夜にちなんだ豆の入ったおこわと月見汁を作ります。 7日 いい歯の日献立 11月8日はいい歯の日です。「よく噛む」ことは、消化にいいだけでなく、虫歯予防や肥満予防、また脳の発達にも大切なことです。この日の給食に出る山坂達者飯とは歯やあごを鍛えるために鹿児島県の給食から生まれたものです。よく噛んで、よく磨いていい歯を守りましょう。 20日 だしで味わう和食の日 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。給食では、いつも天然素材で丁寧に汁をとっています。当日はどんな出汁を使ったすまし汁か当ててみてください。まだ和食の日についてのパンフレットを配布する予定ですので、ご覧ください。	
5水	ガーリックトースト	チリコンカン	コーンサラダ		大豆、豚肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	人参 トマト	にんにく、玉ねぎ しめじ、セロリー キャベツ、コーン	食パン 薄力粉 きび砂糖	バター油	581 kcal 22.9 g		
6木	十三夜ごはん じゅうさんや 十三夜ごはん	ぶりの照焼き てりや ぶりの照焼き	つきみじろ 月見汁		あずき ぶり 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	生姜、大根 しめじ、ねぎ	米、もち米 さつま芋 きび砂糖 白玉粉	白ごま	535 kcal 24.5 g		
7金	山坂達者飯 やまさかたっしやめし 山坂達者飯	ししゃものカレー焼き	きゃべつとコーンの酢漬油 きのこ入りけんちん汁 きく しゃべつとコーんのすじょうゆ きのこ入りけんちん汁		大豆、鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	人参	生姜、キャベツ コーン、ねぎ えのきたけ ごぼう、大根 しめじ、まいたけ	米、もち米 さつま芋 きび砂糖 里芋 板こんにゃく	油	508 kcal 21.7 g		
10月	大根おろしとツナのスパゲティー だいこん 大根おろしとツナのスパゲティー		鉄人サラダ ヨーグルトボムボム てつじん 鉄人サラダ ヨーグルトボムボム		ツナ、卵	牛乳 きざみのり めひじき ヨーグルト	小松菜 人参	大根、コーン りんご	スパゲティ きび砂糖 薄力粉 上白糖	油 バター	666 kcal 24.9 g		
11火	ごはん	じゃがいものどぼろ煮 に じゃがいものどぼろ煮	じゃこピーマン 煮びたし てつじん じゃこピーマン 煮びたし		かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	青ピーマン 人参 小松菜	生姜、たけのこ 玉ねぎ、もやし 白菜	米、きび砂糖 板こんにゃく じゃが芋 でんぶん	白ごま油	585 kcal 25.6 g		
12水	ごまごはん	イカのスパイスフライ	ごまあ 胡麻和え 中華スープ ごまあ 胡麻和え ちゅうが 中華スープ		イカ 油揚げ 鶏肉	牛乳 生わかめ	人参 小松菜	にんにく 緑豆もやし コーン、ねぎ	米、でんぶん 薄力粉、春雨 きび砂糖	黒ごま 白ごま油	591 kcal 26.4 g		
13木	あんかけチャーハン	ごもく 五目だし卵焼き	りんごせりー		豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 卵	牛乳 めひじき 粉寒天	人参 小松菜	玉葱、ねぎ たけのこ しいたけ、白菜 りんごジュース レモン、みかん	米、でんぶん きび砂糖 上白糖	油	586 kcal 22.3 g		
14金	古代のお赤飯 こだい 古代のお赤飯	しろみぎかな 白身魚の薬味醤油かけ	ちくぜんに 筑前煮 もやしのみぞ汁 ちくぜんに 筑前煮 しろう もやしのみぞ汁		すけとうだら 鶏肉、油揚げ 米みそ	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく、生姜 たけのこ、ごぼう しいたけ、もやし	米、もち米 黒米、上白糖 きび砂糖 板こんにゃく じゃが芋	ごま油	516 kcal 26.8 g		
17月	ごはん	にく 肉じゃが	やさいなっとう 野菜納豆		豚肉、納豆 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ、もやし	米、じゃが芋 しらたき きび砂糖	油	564 kcal 23.9 g		
18火	ごぼうのごはん	だいこん 大根のべっこう煮	ひのきん 日野産野菜のみぞ汁 だいこん 大根のべっこう煮 ひのきん やさい 日野産野菜のみぞ汁		鶏肉 油揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	人参 小松菜 大根葉	ごぼう、しめじ 大根、ねぎ、白菜	米、もち米 きび砂糖 里芋	油	580 kcal 21.2 g		
19水	ジャージャー麺		あお 青のり大豆ポテト		豚肉 米みそ 大豆	牛乳 あおのり	人参	にんにく、生姜 しいたけ、玉ねぎ ねぎ、胡瓜、もやし	中華めん きび砂糖 でんぶん じゃが芋	油	565 kcal 26.4 g		
20木	ごはん	あかうお 赤魚の西京焼き	やさしい 野菜の磯和え すまし汁 あかうお さいきょうやう 赤魚の西京焼き		あかうお 西京味噌 かまぼこ	牛乳 きざみのり	小松菜 人参	もやし、ねぎ	米、きび砂糖		469 kcal 23.1 g		
21金	豚キムチビビンバ		わかめコーンスープ りんご		豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 生わかめ	人参 小松菜	にんにく、生姜 たけのこ、白菜 もやし、コーン ねぎ、りんご	米、きび砂糖 でんぶん	油 白ごま	509 kcal 21.8 g		
22土	カレーライス		ナッツサラダ		豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ、生姜 にんにく、胡瓜 マンゴーチャツネ セロリー、キャベツ	米、じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	油 バター アーモンド	601 kcal 20.1 g		
25火	振替休業日 ふりかきゆうぎようび												11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。給食では、いつも天然素材で丁寧に汁をとっています。当日はどんな出汁を使ったすまし汁か当ててみてください。まだ和食の日についてのパンフレットを配布する予定ですので、ご覧ください。
26水	吹き寄せごはん	あつあつ 厚揚げ胡麻だれかけ	だいこん 大根の味噌汁		鶏肉 油揚げ 生揚げ 米みそ	牛乳	人参 大根葉	しめじ、大根	米、もち米 さつま芋 上白糖、上新粉 でんぶん きび砂糖	油 白ごま	623 kcal 24.3 g		
27木	レモントースト	あきやさい 秋野菜の クリームシチュー	わかめサラダ 黒糖アーモンド		鶏肉	牛乳 生わかめ	人参 ブロッコリー	レモン、玉ねぎ しめじ、コーン マッシュルーム キャベツ	食パン、上新粉 グラニュー糖 さつま芋 きび砂糖 黒砂糖	バター油 アーモンド	566 kcal 21.8 g		
28金	あぶたま丼		ひじきサラダ 呉汁		鶏肉、油揚げ 卵、大豆 ロースハム 米みそ	牛乳 めひじき	人参 小松菜 大根葉	玉ねぎ、しいたけ 胡瓜、大根、ねぎ	米、米粒麦 きび砂糖 でんぶん、春雨 板こんにゃく	油 白ごま	608 kcal 26.9 g		

★今月の地元農産物★ 小松菜、人参、キャベツ、さつま芋、大根、白菜、りんご、さくら卵

※都合により変更する場合もあります。