



11月予定献立表



令和7年度（2025年度）

日野市立日野第八小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	緑の仲間 おもに体の調子をととのえる	ひとくちメモ	エネルギー kcal たんぱく質 g
4火	キムチチャーハン ヘルシースコッチエッグ はるさめスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, おから, たまご うずらたまご	こめ, ごまあぶら, パンこ でんぷん, さとう, あぶら はるさめ, ごま	しょうが, にんじん, ねぎ はくさいキムチ, たまねぎ たけのこ, ほししいたけ	今月の地場産物 たまご にんじん こまつな さつまいも ごぼう ながねぎ だいこん キャベツ りんご 	538 23.3
5水	スパゲッティナポリタン ゆでブロッコリー アルファまいのライスコロッケ	○	ぎゅうにゅう, ウインナー ベーコン, チーズ	スパゲティ, あぶら, さとう こめ, こむぎこ, パンこ	にんにく, しょうが にんじん, たまねぎ マッシュルーム, ピーマン ブロッコリー		657 21.9
6木	ちくわとだいのバラてんどん とうこうじだいこんのべっこうに みかん	○	ぎゅうにゅう, ちくわ だいず, ぶたにく	こめ, こむぎこ, あぶら さとう	たまねぎ, だいこん さやいんげん, みかん		607 21.2
7金	ごはん あかうおのうめに やさいのごまじょうゆあえ だいこんとじゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう, あかうお あぶらあげ, みそ	こめ, さとう, ごまあぶら ごま, じゃがいも	しょうが, うめぼし, もやし キャベツ, にんじん, コーン だいこん, ねぎ	11/6 東光寺大根の べっこう煮 日野の特産品でもある東光寺大根は、江戸東京野菜のひとつです。貴重な大根を市内の農家さんが届けてくれます。 	535 22.7
10月	ごまあげパン ワントンスープ コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく ぶたにく, なたね	コッペパン, あぶら, さとう ごま, ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが, にんじん, もやし ねぎ, にら, キャベツ きゅうり, コーン, たまねぎ		548 20.4
11火	カレーうどん にしょくのだいがくいも やさいとあぶらあげのごまあえ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ	うどん, あぶら, でんぷん さつまいも, さとう みずあめ, ごま	にんじん, たまねぎ, ねぎ こまつな, ほうれんそう もやし		568 18.5
12水	ブルコギどん もやしとこまつなのナムル りんごのかんづめ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, おおむぎ, あぶら さとう, でんぷん ごまあぶら, ごま	にんにく, たまねぎ にんじん, ほししいたけ たけのこ, にら, もやし こまつな, りんご		543 19.6
13木	ごはん ドラゴンエッグ ゆでキャベツ もやしのみそしる	○	ぎゅうにゅう, とりにく うずらたまご, ひじき あぶらあげ, わかめ, みそ	こめ, じゃがいも, あぶら こむぎこ, パンこ	にんじん, たまねぎ キャベツ, パセリ, もやし ねぎ		570 20.1
14金	にんじんごはん あつあげのごまだれかけ いもに	○	ぎゅうにゅう, わかめ なまあげ, ぶたにく	こめ, あぶら, ごま こむぎこ, でんぷん さとう, さといも	にんじん, こんにゃく しめじ, ねぎ, こまつな		612 22.6
17月	ごはん つくねやき スパゲティカレーソテー あおさのみそしる	○	ぎゅうにゅう, とりにく とうふ, たまご, みそ あおさのり	こめ, パンこ, さとう でんぷん, スパゲティ あぶら, じゃがいも	ねぎ, しょうが, たまねぎ にんじん, ピーマン		611 29.8
18火	シュガートースト あきいっぱいクリームシチュー アーモンドサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりにく なまクリーム	しょくパン, さとう, バター あぶら, さつまいも こむぎこ, アーモンド	たまねぎ, にんじん, しめじ マッシュルーム ブロッコリー, キャベツ きゅうり, コーン		642 22.9
19水	さつまいもとあずきのおこわ あつやきたまご ごぼうのからあげ ひのさんやさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう, あずき たまご, あぶらあげ, みそ	こめ, こめ, さつまいも ごま, さとう, でんぷん あぶら	ねぎ, ごぼう, しょうが にんじん, だいこん こまつな		580 21.6
20木	きのこのわふうスパゲティ カレードRESSINGサラダ おながかいおうえんカステラ	○	ぎゅうにゅう, ベーコン とりにく, たまご	スパゲティ, あぶら, さとう こむぎこ, バター はちみつ	にんにく, たまねぎ にんじん, ほうれんそう しめじ, えのきたけ キャベツ, きゅうり, コーン		629 23.0
21金	マーボーどん もやしとチンゲンサイのナムル りんご	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ, みそ	こめ, おおむぎ, あぶら さとう, でんぷん ごまあぶら, ごま	にんにく, しょうが にんじん, たけのこ, ねぎ ほししいたけ, にら, もやし チンゲンサイ, りんご		577 25.4
22土	ひよこまめのカレーライス バジルサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく ひよこまめ, チーズ	こめ, おおむぎ, あぶら じゃがいも, バター こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが たまねぎ, にんじん, りんご キャベツ, きゅうり, コーン		630 21.5
26水	ごはん さけのしおこうじやき やさいのゆずみそサラダ いもだんごじる	○	ぎゅうにゅう, さけ, みそ とりにく	こめ, さとう, あぶら じゃがいも, でんぷん	キャベツ, きゅうり にんじん, ゆず, ごぼう だいこん, ねぎ	11/26 和食給食 11月24日はいい日本食、と読めることから「和食の日」です。2日遅れですが、だしをきかせた和食を味わう給食です。当日リーフレットを配付しますので、持ち帰ったらご家族みなさんでごらんください。 	533 25.4
27木	シャークバーガー とうにゅうポタージュ みかん	○	ぎゅうにゅう, さめ ベーコン, とうにゅう	まるパン, こむぎこ パンこ, あぶら, さとう じゃがいも, でんぷん	たまねぎ, にんじん, コーン パセリ, みかん		676 28.1
28金	ごはん なっとう ししゃものいそべあげ とんじる	○	ぎゅうにゅう, なっとう ししゃも, あおのり ぶたにく, あぶらあげ, みそ	こめ, こむぎこ, でんぷん あぶら, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん こんにゃく, ねぎ		612 26.0

※材料の都合により献立を変更する場合があります。