

れいわ7ねん 11月 よていこんだてひょう

給食目標「感謝をして食べよう」

日野市立平山小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	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		
1土	うどんかい							◎給食がない日 1年生（お弁当） 11月7日（金） 生活科見学
3月	ぶんかのひ							4年生（お弁当） 11月20日（木） 社会科見学
4火	ふりかえきゅうじつ							11月5日 文化の日& 十三夜給食 2日は十三夜、3日は文化の日です。十三夜にちなんで、お月見団子を、文化の日の菊の勲章にちなんで菊を入れた秋の香りごはんを作ります。
5水	あきのかおりごはん	こんさいごまじる きなこのおつきみだんご		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、とうふ みそ、かつおぶし、きなこ	ほししいたけ、にんじん しめじ、きくのはな ごぼう、だいこん えのきたけ、ねぎ	こめ、むきぐり、ごま さとう、こんにやく さつまいも、こめこ しらたまこ、さとう	615 kcal 19.6 g	11月7日 世界の料理 フランス 世界の国の料理を作ります。今月は「フランス」をテーマにグラタンとガルビュールを作ります。ガルビュールはキャベツと豆を使った具だくさんなスープです。
6木	セルフ シャークバーガー	いろどリスープ		もうかさめ、ベーコン とんこつ	キャベツ、にんじん たまねぎ、チンゲンツアイ	かたくりこ、あぶら さとう、さつまいも	620 kcal 24.3 g	
7金	ごぼうのピラフ	マカロニグラタン ガルビュール		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、チーズ いんげんまめ、とんこつ	たまねぎ、にんじん ごぼう、キャベツ マッシュルーム、しめじ ブロッコリー、にんにく だいこん	こめ、あぶら マカロニ、バター こむぎこ、パンこ	599 kcal 23.1 g	
10月	マーボーだいこんどん	はくさいのちゅうかスープ きなこアーモンド		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、みそ、きなこ とんこつ	にんにく、しょうが にんじん、ほししいたけ ねぎ、だいこん たけのこ、はくさい えのきたけ、こまつな	こめ、ごまあぶら あぶら、かたくりこ アーモンド、さとう	616 kcal 23.5 g	
11火	ごはん	さばのしおやき おかかあえ とうふともずくのみそしる		ぎゅうにゅう、さば かつおぶし、とうふ あぶらあげ、もずく みそ	もやし、こまつな、ねぎ にんじん、えのきたけ	こめ	575 kcal 29.5 g	
12水	あんかけやきそば	だいずとごぼうのあまからあげ		ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、むきえび、とんこつ かまぼこ、だいず	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ ほししいたけ、たけのこ チンゲンツアイ、ごぼう キャベツ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら かたくりこ、さとう	590 kcal 26.7 g	11月18日 郷土料理 滋賀県 「滋賀県」をテーマにした献立です。しよいめしはたきこみごはん、とり肉のじゅんじゅんはすき焼き風のなべ料理だそうです。
13木	しよいめし	とりにくのじゅんじゅん フルーツ（みかん） 		ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく とうふ、こんぶ	ごぼう、ほししいたけ たまねぎ、にんじん はくさい、しいたけ ねぎ、みかん	こめ、もちごめ ごまあぶら、あぶら こんにやく、さとう しらたき、やきふ	560 kcal 22.3 g	
14金	ごはん	まほうのぱくぱくハンバーグ ほうれんそうのごまあえ やさいのみそしる 		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、たまご、とうふ かつおぶし、みそ	たまねぎ、ほうれんそ もやし、にんじん だいこん、ねぎ	こめ、あぶら、さとう さとう、ごま じゃがいも	562 kcal 24.8 g	
17月	ふりかえきゅうぎょうび							10日～21日 読書週間給食
18火	ごはん キムムッチ	ししゃものスパイスあげ ジャージャンどうふ		ぎゅうにゅう、のり ししゃも、ぶたにく あつあげ、みそ、とんこつ	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ ほししいたけ さやいんげん	こめ、ごまあぶら さとう、かたくりこ こめこ、あぶら	593 kcal 24.3 g	11月10日から21日は読書週間です。学校の図書室にある本から給食を作ります。
19水	おやこどん	だいこんとあつあげのみそしる フルーツ（りんご）		ぎゅうにゅう、たまご とりにく、あつあげ、みそ わかめ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ えのきたけ、りんご	こめ、さとう かたくりこ	575 kcal 24.6 g	
20木	ぶたねぎみぞれ スパゲッティ	チョップドサラダ さといもとさつまいもの スイートポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、のり	ねぎ、だいこん キャベツ、ピーマン にんじん、とうもろこし たまねぎ	スパゲッティ、あぶら さとう、さつまいも さといも、バター はちみつ	589 kcal 21.0 g	
21金	ごもくチャーハン	おかかだいずポテト ワントンスープ		ぎゅうにゅう チャーシュー、だいず かつおぶし、ぶたにく なると、とんこつ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、たけのこ ねぎ、こまつな	こめ、じゃがいも あぶら、かたくりこ ワントン、ごまあぶら	560 kcal 25.0 g	日野でとれる野菜やたまご、りんごを使った給食です。日野でとれた食材を味わいましょう！  愛称：ハロピタくん
24月	ふりかえきゅうじつ							
25火	ごはん	さばのみそに のりずあえ あきやさいのけんちんじる		ぎゅうにゅう、さば みそ、のり、とうふ かつおぶし、こんぶ	しょうが、もやし にんじん、こまつな ごぼう、とうがん、ねぎ	こめ、さとう、あぶら こんにやく さつまいも	564 kcal 25.1 g	
26水	アップルトースト	バジルサラダ さつまいものシチュー		ぎゅうにゅう、とりにく いんげんまめ、とんこつ なまクリーム	りんご、たまねぎ にんじん、しめじ マッシュルーム キャベツ、とうもろこし	しよくパン、バター さとう、あぶら さつまいも、こむぎこ	617 kcal 20.0 g	
27木	ごはん こざかなふりかけ	つきみむし こんさいのみそしる		ぎゅうにゅう、あおのり かつおぶし、ぶたにく ちりめんじゃこ、たまご とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ	たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、しょうが にんにく、ごぼう にんじん、だいこん えのきたけ、ねぎ	こめ、ごま、さといも ごまあぶら、さとう あぶら、こんにやく	562 kcal 27.5 g	
28金	あきやさいのカレー	ひじきいりかいそうサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、わかめ、ひじき とんこつ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん まいたけ、エリンギ マッシュルーム トマト、だいこん	こめ、あぶら、こむぎこ さつまいも、さとう じゃがいも、バター	608 kcal 20.3 g	

今月の地元野菜【 こまつな・ほうれんそう・キャベツ・ながねぎ・だいこん・にんじん・さつまいも・さといも・りんご・たまご 】
*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。