



11月 よていこんだてひょう



きゅうしよくもくひょう

し せ い

た

給食目標「よい姿勢で、よくかんで食べよう！」

日野市立潤徳小学校

日	こんだてめい	牛乳	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギーたんぱく質	こんだてメモ
1金	ごはん たらのやさいあんかけ アーモンドあえ かすじる	○	ぎゅうにゅう,たら,とりにく, あぶらあげ,みそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう, アーモンド,こんにやく	ばんのうねぎ,にんじん,たまねぎ,こまつな, もやし,しょうが,だいこん,ながねぎ	562 kcal 28 g	8日(金) いい歯の日献立 いい(11)歯(8)の語呂合わせから、11月8日はいい歯の日とされています。この日は、噛み応えのある食材を使用したカミカミ献立です。しっかりとよく噛んで食べましょう！  12日(火) <世界の料理> ノルウェー ノルウェーの家庭勝利、フォーリコールは羊肉とキャベツの煮込みです。給食では羊肉の代わりに豚肉を使い、たっぷりの野菜といっしょに煮込みます。  15日(金) 音楽会応援献立 15日・16日に音楽会が行われます。次の日の保護者鑑賞日にも全力を出せるように、音符のかたちをしたパンで給食室からもエールを送ります。  19日(火) ひの野菜給食の日 11月19日はひの野菜給食の日です。日野市の学校給食は日野市内の農家さんにとっても支えられています、この日は日野産の野菜とたまご、りんごを使ったスペシャルな献立です。  22日(金) 少し早めの和食の日献立 いい(11)にほん(2)しょ(4)くの語呂合わせから、この日は和食の日とされています。9月に栄養士実習で来ていた学生が考えた、だしのうまみをいかした献立です。味わって食べましょう！ 
5火	ごはん あつあげのごまだれかけ やさいのなんばんづけ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう,あつあげ, たまご,かまぼこ,とうふ	こめ,さとう,ごま,あぶら,かたくりこ	きゅうり,だいこん,にんじん, ながねぎ,ほうれんそう	565 kcal 24.8 g	
6水	おいもトースト のりサラダ コーンミルクスープ	○	ぎゅうにゅう,のり,ベーコン	しよパン,バター,さとう, さつまいも,なまクリーム,あぶら	ほうれんそう,こまつな, えのきたけ,もやし,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,コーン,パセリ	560 kcal 17.9 g	
7木	ごはん さばのこうみやき ごまあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう,さば,みそ,ぶたにく,みそ	こめ,さとう,ごま,あぶら, じゃがいも,こんにやく	にんにく,しょうが,ながねぎ,こまつな, もやし,にんじん,ごぼう,だいこん	569 kcal 27.3 g	
8金	やまさかたっしやめし まめあじのからあげ ごじる	○	ぎゅうにゅう,だいず,ちりめんじゃこ, まめあじ,ぶたにく,みそ	こめ,もちごめ,さつまいも,あぶら, さとう,かたくりこ,こんにやく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん, ぶなしめじ,こまつな	575 kcal 24 g	
11月	ぶたにくのみそいためどん わかめとたまごのスープ シュガーアーモンド	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶたにく, あつあげ,みそ,わかめ,とうふ,たまご	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,アーモンド	キャベツ,ピーマン,えのきたけ, にんにく,しょうが,たまねぎ,ばんのうねぎ	596 kcal 25.0 g	
12火	ガーリックライス ぶたにくのノルウェーふう フォーリコール	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず	こめ,バター,あぶら,かたくりこ, さとう,じゃがいも	にんにく,にんじん,ながねぎ,パセリ,しょうが, たまねぎ,セロリー,キャベツ,かぶ	579 kcal 23.7 g	
13水	ごはん さばのさいきょうづけ じゃこつくわかめのあえもの のっぺいじる	○	ぎゅうにゅう,さば,みそ,くわかめ, ちりめんじゃこ,あつあげ	こめ,さとう,あぶら,こんにやく, さといも,かたくりこ	きゅうり,コーン,にんじん,ぶなしめじ, ながねぎ,だいこん,こまつな	565 kcal 28 g	
14木	くろまいごはん いかとポテトのレモンしょうゆ はくさいののりずあえ ごまみそしる	○	ぎゅうにゅう,いか,ツナ,のり, ベーコン,あぶらあげ,みそ	こめ,もちごめ,くろまい,かたくりこ, あぶら,じゃがいも,さとう,ごま	レモン,はくさい,もやし, にんじん,たまねぎ,こまつな	570 kcal 22 g	
15金	おんぷパン マカロニサラダ ハンガリアンシチュー	ジュニース	ハム,だいず,ぶたにく,チーズ	パン,マカロニ,あぶら,さとう,マヨネーズ, じゃがいも,バター,こむぎこ	りんごジュース,きゅうり,にんじん, キャベツ,たまねぎ,トマト,セロリー	563 kcal 22 g	
19火	ひのさんたまごのおやこそぼろどん ひのさんやさいのみそしる りんご	○	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,たまご,みそ	こめ,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,こまつな, だいこん,キャベツ,えのきたけ,りんご	582 kcal 24.5 g	
20水	たんたんめん キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,あぶら,あぶら,ごま,さとう, さつまいも,バター,アーモンド	しょうが,にんにく,たまねぎ, ながねぎ,チンゲンサイ	604 kcal 21.6 g	
21木	キムチチャーハン ししゃものからあげ にくじゃが	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ししゃも	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ, じゃがいも,こんにやく	しょうが,にんじん,たけのこ, はくさい,にら,たまねぎ,さやいんげん	639 kcal 24 g	
22金	ごはん さばのみそだれがけ こまつなのおひたし こうようかまぼこのすましじる	○	ぎゅうにゅう,さば,みそ, かつおぶし,かまぼこ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,ながねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,にんじん,えのきたけ	593 kcal 27.5 g	
25月	ごはん じゃこねぎのたまごむし ひじきとちくわのあまからいため あきのみかくじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ちりめんじゃこ, たまご,あぶらあげ,ちくわ,ひじき, ぶたにく,とうふ,わかめ,みそ	こめ,あぶら,さとう,さといも	にんじん,たまねぎ,ばんのうねぎ, さやいんげん,なめこ,ながねぎ	568 kcal 26.3 g	
26火	ふきよせごはん あつあげのにももの みかん	○	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ぶたにく,あつあげ	こめ,もちごめ,り,さとう,あぶら,かたくりこ	しいたけ,にんじん,たまねぎ,みかん	560 kcal 24 g	
27水	シャークバーガー アーモンドサラダ ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう,もうかさめ,ベーコン	パン,かたくりこ,じょうしんこ,あぶら,さとう, アーモンド,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん, にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト	583 kcal 26.2 g	
28木	ごはん とりにくのあまみそやき ちくわいりごまあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ, ちくわ,あぶらあげ,とうふ	こめ,さとう,かたくりこ,ごま, あぶら,じゃがいも,こんにやく	にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり, にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ	560 kcal 27.4 g	
29金	あきのみかくカレー レモンサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ	こめ,あぶら,さつまいも, 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, まいたけ,ぶなしめじ,マッシュルーム, りんご,マンゴーチャツネ,トマト, キャベツ,きゅうり,コーン,レモン	597 kcal 19.3 g	

☆今月の日野産食材【だいこん・こまつな・さつまいも・ながねぎ・さといも・にんじん・キャベツ・りんご・たまご・くろまい】☆

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※11月分は【11月18日(月)】に多摩信用金庫の口座から引き落とされます。ご準備をお願いいたします。

※日野市の学校給食では、そば、くるみ、ピーナッツ、キウイフルーツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツは使っていません。但し、同食品工場で左記の食材を扱う可能性はあります。