

日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	メモ
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える		
1	金	さといもごはん あつあげのごまだれ きくとやさいのおひたし みぞしる (たまねぎ)		ぎゅうにゅう・あつあげ みそ	こめ・もちごめ さといも・じゃがいも じょうしんこ・でんぷん あぶら・さとう	しょうが・はくさい・もやし こまつな・ほうれんそう しよくようぎく・たまねぎ こまつな・にんじん	562kcal 22.5g	<p>1日 <菊と野菜のおひたし> 3日は「文化の日」です。 菊の花びらを浮かせたお酒 や料理でお祝いをする風習が あります。 給食では食用菊を使った おひたしをつくります。</p>
4	月	振替休日 (文化の日)						
5	火	ドライカレーサンド はくさいとキャベツのスープに フルーツ (りんご)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・うずらたまご	パン・じゃがいも パンこ・こむぎこ あぶら	たまねぎ・にんじん・セロリ パセリ・はくさい・キャベツ マッシュルーム・りんご	605kcal 23.7g	
6	水	いわしのかぼやきどん やさいのアーモンドあえ こじる		ぎゅうにゅう・いわし だいたい・あぶらあげ みそ	こめ・むぎ・ごま じゃがいも・こんにやく でんぷん・こむぎこ アーモンド・あぶら・さとう	しょうが・ほうれんそう キャベツ・にんじん もやし・だいこん ねぎ	607kcal 28.9g	
7	木	スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ ミルクポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・なまクリーム	スパゲティ・こむぎこ さつまいも・バター あぶら・オリーブオイル さとう	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・マッシュルーム トマト・パセリ・セロリ キャベツ・きゅうり・コーン	618kcal 23.8g	<p>8日 <いい歯の日> 11 (いい) 8 (歯)、11月8日 は「いい歯の日」とされています。 生涯自分の歯で元気に過ごせる ように、子どもの頃から歯を大切に にしていましょ。う 口や歯の健康のために 歯垢ををよくかんで食 べるようにしましょ。</p>
8	金	カミカミごはん だいこんのべっこうに いもっこじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ちりめんじゃこ とうふ・だいたい みそ	こめ・むぎ さつまいも・さといも こんにやく・あぶら さとう・ごま	だいこん・ごぼう にんじん・しめじ ねぎ・こまつな	577kcal 22.9g	
11	月	チキンライス バジリコポテト はくさいとにくだんごのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ウインナー たまご・うずらたまご	こめ・じゃがいも パンこ・でんぷん バター・あぶら	たまねぎ・にんじん・しょうが マッシュルーム・ねぎ・しいたけ はくさい・もやし・こまつな パセリ・セロリ	571kcal 23.6g	
12	火	きつねうどん (つねめん) まめかりんどう		ぎゅうにゅう・とりにく ちくわ・ちりめんじゃこ あぶらあげ・だいたい くわわかめ	うどん・さつまいも でんぷん・ごま あぶら・さとう	にんじん・ごぼう しめじ・しいたけ ねぎ・こまつな	626kcal 28.6g	
13	水	ごはん やしかな やさいのごまあえ みぞしる (わかめ・ふ)		ぎゅうにゅう・さば わかめ・みそ	こめ・ごま ふ・さとう	にんじん・えのきたけ キャベツ・ねぎ こまつな	586kcal 27.5g	
14	木	こくとうパン コーンポタージュ だいこんサラダ		ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・ちりめんじゃこ なまクリーム	パン・じゃがいも こむぎこ・バター あぶら・ごまあぶら さとう	にんじん・たまねぎ・コーン マッシュルーム・だいこん みずな・きゅうり・パセリ・セロリ ブロッコリー・カリフラワー	617kcal 22.4g	
15	金	こんぶごはん ごもくたまごやし にくどうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・こんぶ ひじき・とうふ たまご	こめ・しらたき あぶら・さとう	にんじん・しいたけ こまつな・たまねぎ いんげん	581kcal 30.2g	
18	月	ごはん ひよこまめのコロケ やさいのソテー みぞしる (だいこん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ひよこまめ あぶらあげ・みそ	こめ・じゃがいも パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん もやし・ねぎ こまつな	584kcal 21.1g	<p>19日 <日野産野菜給食の日> 今月も市内でとれた野菜 や果物・たまごなどを 使ったメニューが たくさん登場します。</p>
19	火	だいこんカレーライス こまつなのじゃこサラダ フルーツ (りんご)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ・こむぎこ あぶら・バター ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・だいこん・トマト こまつな・キャベツ・コーン パセリ・セロリ・りんご	574kcal 19.7g	
20	水	えびラーメン (つねめん) くじらのたつたあげ フルーツ (みかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく えび・なると くじら・たまご	ちゅうかめん・あぶら こむぎこ・でんぷん ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・はくさい・もやし チンゲンさい・しいたけ りんご・みかん	579kcal 28.2g	
21	木	おいもトースト コーンポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・なまクリーム	パン・さつまいも じゃがいも・マカロニ バター・さとう	にんじん・たまねぎ こまつな・コーン ブロッコリー	625kcal 22.4g	
22	金	こだいのおせきはん あかうおのにつけ やさいのおかかあえ すましじる		ぎゅうにゅう・あかうお とうふ・かまぼこ かつおぶし	こめ・もちごめ くるまい・ごま さとう	しょうが・キャベツ にんじん・もやし えのきたけ・ねぎ こまつな	585kcal 24.7g	<p>24日 <和食の日> 24日は「いい日本食」 和食の日です。 日本人の伝統的な食文化について 見直し、和食の保護、継承の大切さ について考える日です。 和食の基本は「だし」です。 かつお節と昆布でだしを とりみそ汁を作ります。</p>
25	月	振替休業日 (50周年式典)						
26	火	ごはん ししゃものごまあげ じゃがいものどぼろに みぞしる (キャベツ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ししゃも・あぶらあげ みそ	こめ・じゃがいも・ごま さといも・こんにやく こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	しょうが・にんじん たけのこ・いんげん キャベツ・しいたけ ねぎ・こまつな	593kcal 28.1g	
27	水	シーホーとうふどん (アルファかまいしろう) わかめスープ シュガーアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ わかめ	こめ・アーモンド でんぷん・ごま あぶら・ごまあぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん しいたけ・たけのこ・ねぎ トマト・にら・たまねぎ・しめじ チンゲンさい・こまつな・セロリ	611kcal 23.9g	
28	木	クッパ いかのさうさあげ ピーフンソテー		ぎゅうにゅう・とりにく いか・えび たまご	こめ・ピーフン こむぎこ・でんぷん あぶら	しょうが・にんじん・たけのこ しいたけ・しめじ・こまつな たまねぎ・キャベツ パセリ・セロリ	584kcal 27.4g	<p>29日 <キムムッチ> 細かく切ったのりをごま油やんにく などで味付けした「韓国風のりのふり かけ」です。 韓国語で「キム」はのり 「ムッチ」は和え物という 意味です。</p>
29	金	むぎごはん おでん キムムッチ (かんこくふうのりのふりかけ) おひたし		ぎゅうにゅう・こんぶ つみれ・ちくわ・のり がんもどき・わかめ けずりぶし・うずらたまご	こめ・むぎ・ごま じゃがいも・こんにやく ごまあぶら・さとう	だいこん・にんじん にんにく・こまつな もやし・キャベツ	582kcal 23.1g	