



〔配布用献立表〕



平成29年11月

日野市立仲田小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー タンパク質	ランチ ルーム
1 水	栗ご飯 牛乳 さばのみそに ごまあえ けんちん汁・りんご	油揚げ さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	こめ もち米 さとう こんにゃく じゃがいも	くり ごま 油	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ りんご	705 kcal 29.8 g	
2 木	五穀ごはん 牛乳 さけのごまヨネーズ焼き 菊花のおひたし すまし汁	あずき さけ 豆腐 かまぼこ	牛乳 粉チーズ	こめ もち米 あわ 大麦	ごま バター マヨネーズ 油	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 菊のり 長ねぎ	664 kcal 30.0 g	
6 月	フランスパン 牛乳 ポークビーンズ カリカリ豆サラダ ココアクリーム	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	パン じゃがいも 小麦粉 さとう ワントンの皮	油 バター	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	617 kcal 26.0 g	
7 火	ひの野菜たっぷりまぜごはん 牛乳 豚肉の利久焼き おかかあえ みそしる	豚肉 粉かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こめ さとう	油 ごま	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ 生しいたけ ねぎ ごぼう	680 kcal 29.6 g	
8 水	白飯 牛乳 かきあげ くきわかめと野菜の炒めに みそ汁	いか 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ わかめ	こめ さつまいも 小麦粉 さとう	油 ごま	にんじん	とうもろこし たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	641 kcal 23.6 g	
9 木	根菜カレーライス 牛乳 じゃこ入サラダ りんご	豚肉	チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま バター	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん ごぼう りんご きゅうり もやし とうもろこし	680 kcal 26.2 g	
10 金	山坂達者飯 牛乳 とりにくのから揚げおろし いそあえ みそ汁・みかん	大豆 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳 のり わかめ	こめ 大麦 さとう でんぶん さとう	油 ごま	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし キャベツ たまねぎ みかん	660 kcal 31.2 g	1-1
13 月	手作りフォカッチャ 牛乳 シチュー フレンチサラダ ミックスジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ マッシュルーム はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし パイン缶 りんご	711 kcal 24.4 g	1-2
14 火	あんかけ焼きそば 牛乳 揚げトマギョウ 柿	豚肉 いか	牛乳	蒸し中華めん でんぶん さとう ぎょうざの皮	油	にんじん こまつな トマト にら	たけのこ たまねぎ もやし キャベツ はくさい 干し椎茸 ねぎ 柿	676 kcal 27.4 g	
15 水	そぼろごはん 牛乳 中華あえ 野菜のみそ汁	豚肉 大豆 卵 豆腐 みそ・油揚げ	牛乳 わかめ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま	にんじん	ごぼう 干し椎茸 だいこん	607 kcal 23.9 g	
16 木	切干大根ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 塩もみ トマトと卵のスープ・みかん	鶏肉 油揚げ サケ みそ 卵	牛乳	こめ さとう でんぶん	油 バター	にんじん トマト	切干しだいこん えのきたけ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり みかん	622 kcal 35.5 g	
17 金	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	豆腐 豚肉 みそ ハム 鶏肉	牛乳 わかめ	こめ さとう はるさめ	油 ごま	にんじん にら	長ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり	633 kcal 26.9 g	
21 火	きのこカラフルごはん 牛乳 鶏肉のトマトソース すまし汁	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	こめ さとう でんぶん ふ	油 バター	にんじん トマト 赤ピーマン ほうれんそう	まいたけ ぶなしめじ 干し椎茸 えだまめ たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン	603 kcal 26.8 g	

* 11月6日(月)～12日(日)まで生活調べカードが、あります。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー タンパク質	ランチ ルーム
22 水	黒米おこわ 牛乳 めだいのやくみあんかけ ごまあえ・すまし汁 お祝いだんご	めだい 豆腐 かまぼこ	牛乳	こめ もち米 黒米 でんぶん 白玉粉・さとう	ごま 油	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ もやし	687 kcal 29.9 g	
24 金	たこめし 牛乳 さばのごまだれ焼き おかかあえ いもこ汁・みかん	たこ 油揚げ さば 豚肉 豆腐	牛乳	こめ こんにゃく さんいも さとう	油 ごま	にんじん	干し椎茸 キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	667 kcal 33.0 g	
27 月	和風きのこスパゲティ 牛乳 ころころサラダ スイートポテトつつみ揚げ	ハム 卵	のり 牛乳	スパゲッティ さつまいも ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ 生しいたけ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ だいこん きゅうり パイン缶 とうもろこし	567 kcal 19.3 g	
28 火	セサミパン 牛乳 きのこのチーズオムレツ コーンポテトスープ みかんジャム	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム とうもろこし みかん缶 オレンジジュース	702 kcal 30.2 g	2-1
29 水	白飯 牛乳 さんまのかば焼き丼 きやべつのごまあえ けんちん汁	さんま 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	油 ごま	にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ	707 kcal 29.2 g	
30 木	白飯 牛乳 和風ハンバーグおろしソースがけ からしあえ すまし汁	豚肉 豆腐 卵 なると	牛乳 わかめ	こめ パン粉 さとう	油	こまつな 葉ねぎ	たまねぎ だいこん もやし キャベツ	610 kcal 27.3 g	2-2

都合により献立及び食材を変更することがあります。ご了承ください。

今月も給食委員会のおすすめ野菜料理「苦手な野菜をおいしく食べられるレシピ」が給食に登場します。

14日(火)は、6年生 大倉 魅龍くんが考えた「揚げトマギョウ」です。
大倉くんよりひとこと「見た目では、トマトが入っているとは分からないので食べられると思います。」
ひのっ子シェフコンテスト応募作品です。

21日(火)は、5年生 神山 純平くんが考えた「きのこカラフルごはん」です。
神山くんよりひとこと「きのこだけではなく、にんじんや枝豆を入れていろいろよくしました。」

28日(火)は、6年生 松本 多貴人くんが考えた「きのこのチーズオムレツ」です。
松本くんよりひとこと「しいたけなどをみじん切りにして、食べやすくしました。」

～今月の給食～

1日(水)・・・ 十三夜です。栗ご飯にしました。

6日～10日まで・・・「歯みがきウィーク」です。
献立も「かみかみメニュー」を取り入れました。よくかんで食べましょう。

7日(火)は、4年生 西山 咲花さん・加藤 るなさんが考えた「ひの野菜たっぷりまぜごはん」です。
日野の野菜を使ったごはんです。ひのっ子シェフコンテスト応募作品です。

22日(水)・・・開校記念日お祝い給食です。仲田小学校は、開校34年目を迎えます。
めだいと紅白だんごでお祝いです。

24日(金)・・・愛媛県の郷土料理の「たこめし」と「いもこ汁」です。
そして、11月24日は、だしで味わう「和食の日」です。



かみかみ
レンジャー