

令和4年



11がつ よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい ふくさい デザート		血や肉や骨になる 赤い仲間	熱や力の元になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
1	火	チャーハン	いかのかりんあげ レンズまめののにこみ かき	牛乳 豚肉 いか ウインナー レンズ豆	米 ごま油 植物油 上新粉 砂糖 オリーブ油 じゃがいも かたくり粉	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく かき	590 26.0	2日(火) 文化の日 3日の「文化の 日」にちなんで、 菊の花の入った ごはんと菊の花 に見立てた蒸し 物を作ります。 7日(月)~11日 (金) 歯を意識した給 食 11月8日の「い い歯の日」なの で、かみごたえの ある食品や料 理、また、カルシ ウムを意識した 献立にしました。 18日(金) 日野産野菜給食 の日 収穫物の多い11 月の19日の食育 の日は「日野産 野菜給食の日」で す。1日早く日野 産野菜を多く使用 した給食を作り、 新鮮な地元の野 菜が食べられるこ とに感謝します。 21日(月) 長崎県の郷土食 全国的に知られ た「ちゃんぽん」 フリッターに似た 「長崎天ぷら」島 原市伝統的なス イーツの「かんざ らし」を作ります。 25日(金) 秋野菜のカレー ライス 「ひのっ子シェフ コンテスト」に応 募したメニューを 給食用にアレンジ して作ります。普 段は捨てる野菜 の皮、茎、種など を煮だして、栄養 やうま味を出しま す。	
2	水	きっかごはん	きっかむし にしょくポテト かきたまじる	牛乳 豚肉 豆腐 おから 卵 油揚げ	米 さつまいも ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	きくの花 ねぎ キャベツ しょうが にんじん えのきたけ 小松菜 しいたけ コーン	554 24.6		
4	金	しらすチーズ サンドパン	はくさいのクリームシチュー みかん	牛乳 しらす干し チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	パン オリーブ油 植物油 マカロニ バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん かぶ かぶの葉 白菜 みかん	678 27.2		
7	月	わかめ ごはん	ししゃものからあげ きんぴられんこん はくさいなべ	牛乳 わかめ ししゃも 油揚げ 昆布 豚肉 豆腐	米 かたくり粉 植物油 こんにやく 砂糖 白滝	にんじん しょうが れんこん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ レモン	569 22.9		
8	火	やまさか たっしやめし	チャージャンどうふ りんご	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ みそ	米 さつまいも ごま 砂糖 片栗粉 植物油	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ りんご	603 25.6		
9	水	ナン	キーマカレー ココロサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	ナン オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ だいこん きゅうり コーン	652 28.8		
10	木	あおなの ガーリックライス	まめとぶたにくのマリアソース イタリアンスープ	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 鶏肉 チーズ 卵	米 バター 植物油 片栗粉 砂糖 パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草 小松菜	606 27.4		
11	金	ごはん	さけのもみじやき ごまあえ ごもくじる	牛乳 さけ チーズ 豚肉	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	にんじん 白奈 もやし コーン ほうれん草 しいたけ だいこん だいこんの葉 えのきたけ ねぎ	588 28.1		
14	月	ひじきふりかけ ごはん	すきやきに きなこまめ	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 大豆 きな粉 スキムミルク	米 ふ 植物油 ごま 白滝 砂糖	ねぎ にんじん 白菜 しいたけ	580 25.8		
15	火	スパゲッティ ミートソース	かいそうサラダ おからケーキ	牛乳 豚肉 海藻 おから 卵 ひよこ豆 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム 干しぶどう 小松菜	717 27.0		
16	水	クッパ	きびなごのなんばんづけ もやしのナムル	牛乳 卵 豚肉 きびなご	米 ごま 片栗粉 上新粉 植物油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん しめじ たけのこ 小松菜 もやし ねぎ	530 22.3		
17	木	しょうが とりそばごはん	あつあげのごまだれかけ わかめのあえもの りんご	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ	米 植物油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり りんご	581 23.5		
18	金	ごはん	さばのしおやき だいこんのべっこうに はくさいのみそじる	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 みそ	米 植物油 砂糖 じゃがいも	だいこん にんじん だいこんの葉 白菜 小松菜 ねぎ	568 26.9		
21	月	ちゃんぽん	ながさきてんぷら かんざらし	牛乳 豚肉 うずらの卵 豆腐 卵 いか たら	中華麺 植物油 ごま油 上新粉 白玉粉 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ ねぎ いら しょうが	560 29.7		
22	火	もりのピラフ	ポテトオムレツ だいこんとコーンのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 卵	米 バター 植物油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ だいこん きゅうり マッシュルーム コーン りんご	610 23.8		
24	木	ふきよせ ごはん	まつかぜやき おかかあえ こんさいじる	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 卵 大豆 かつお節	米 くり 砂糖 植物油 片栗粉 ごま油 ごま 里芋	しいたけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 だいこん だいこんの葉	584 26.1		
25	金	あきやさいの カレーライス	にんじんドレッシングサラダ みかん缶	ジュ ア 豚肉 チーズ ジョア	米 砂糖 小麦粉 植物油 さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ なし みかん	693 19.7		
28	月	チリドッグパン	やさいたっぷりスープ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	パン さつまいも 植物油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト 小松菜 ねぎ りんご	575 21.8		
29	火	むぎごはん	やさいなっとう さわらのしおこうじやき じゃがいものにももの	牛乳 納豆 かつお節 さわら	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	にんじん もやし 小松菜 いんげん	585 28.9		
30	水	サンマーメン	さつまいもとくるごまのケーキ	牛乳 豚肉 卵	中華麺 ごま油 植物油 ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖	にんにく もやし 白菜 しょうが たけのこ しいたけ いら	615 22.4		

*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。

11月の給食目標

感謝の気持ちで食べよう

9月に『大豆から豆腐が作られる様子とその過程で不要となるおからの動画』を豆腐屋さんの協力のもと、他校の栄養士と作成し、おから料理の日にその動画を見てもらいました。給食を通してのSDGsの取り組みの一つです。10月も「世界食糧デー」「食品ロス撲滅の日」に合わせ、だしの昆布を使ったふりかけごはんやおからを使ったハンバーグを作りました。今月も2日の「菊花蒸し」15日に「おからのケーキ」におからを使います。給食でできるSDGsは、残さず食べること。食品を無駄にしないことは、感謝の気持ちにもつながります。

