

令和7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 デザート		血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
4	火	くりごはん	あかうおのおうごんやき つきみじる		牛乳 赤魚 チーズ 鶏肉	米 さつまいも むぎぐり 砂糖 マヨネーズ 白玉粉	にんじん かぼちゃ だいこん こまつな ねぎ	530 23.0	4日(火) 十三夜献立 「栗名月」「豆名月」とも言われ、日本で生まれた風習です。栗ごはん、お団子を月に見立てた月見汁を作ります。
5	水	こだいまいのせきはん	きくかやき キャベツのおかかあえ すましじる		牛乳 鶏肉 豆腐 おから かつお節 わかめ	米 もち米 黒米 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油	ねぎ キャベツ しいたけ しょうが コーン もやし にんじん だいこん えのきたけ	505 21.1	
6	木	チーズトースト	ポークビーンズ わかめのサラダ		牛乳 チーズ 大豆 ひよこ豆 豚肉 わかめ	パン オリーブ油 じゃがいも 植物油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく にんじん 玉葱 トマト パセリ セロリー きゅうり キャベツ もやし	583 26.2	
7	金	やまさか たっしやめし	ジャージャンどうふ 黒糖アーモンド		牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ みそ きな粉	米 もち米 さつまいも 植物油 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 アーモンド 黒砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 たけのこ しいたけ パセリ セロリー	704 29.2	
10	月	わかめごはん	ししゃものからあげ ごまキムチじる		牛乳 わかめ ししゃも 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	米 ごま かたくり粉 植物油 こんにやく ごま	しょうが ごぼう にんじん キャベツ もやし ねぎ キムチ	562 23.2	3日の「文化の日」にちなんで、古代米のお赤飯と菊の花に見立てた菊花焼きを作ります。 7日(金)～ 10日(月) 11月8日の『いい菌の日』にちなんで、かみごたえのある食品や料理、カルシウムを意識した献立にしています。 14日(金) 七五三献立 七歳のお祝いをする人もいますか？ 紅白の二色のお団子を作ります。 20日(木) だしで味わう和食の日給食 24日のユネスコに登録された和食文化を保護し伝えていくための日にちなんで、地元的新鲜な野菜とかつお節のだしを使った和食の献立です。 25日(火) ひき肉とトマトのなす煮サンド ひのっ子シェフコンテストの応募作品をパンにサンドしてみました！
11	火	ごはん	ごもくたまごやき ごまあえ だいこんのみそしる		牛乳 卵 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ みそ	米 植物油 砂糖 かたくり粉 ごま さといも	にんじん 玉葱 たけのこ しいたけ キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ	561 23.2	
12	水	とりにくじる うどん	ふかしいも		牛乳 茎わかめ 鶏肉 油揚げ	うどん 植物油 砂糖 さつまいも	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ はくさい	546 21.3	
13	木	だいこん カレーライス	じゃこいりキャベツサラダ りんご		牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 植物油 はちみつ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん だいこん トマト マンゴチャツネ パセリ セロリー キャベツ コーン りんご	611 22.2	
14	金	ちらしずし	いかのてりやき のりあえ おいわいだんご		牛乳 こんぶ 鶏肉 油揚げ いか 刻みのり 豆腐	米 砂糖 白玉粉	にんじん しいたけ しょうが はくさい もやし	521 25.9	
17	月	ごはん	えのきのつくだに にまめ ぶりのしおこうじやき じゃがいものきんぴら		牛乳 ぶり 豚肉 うずら豆	米 砂糖 植物油 じゃがいも ごま油	えのきたけ にんじん しいたけ	585 24.7	
18	火	スパゲッティ ミートソース	かいせんサラダ アップルヨーグルト		牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 海藻ミックス えび いか ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 植物油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト こまつな りんごジャム	642 33.9	
19	水	ごはん	こざかなふりかけ かつおのあずまに いもじる		牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ あおのり かつお 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 ごま かたくり粉 植物油 砂糖 こんにやく さつまいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	601 31.4	
20	木	ふきよせごはん	さけのもみじやき はくさいのふうみあえ ごもくじる		牛乳 鶏肉 油揚げ さけ チーズ 豚肉	米 もち米 さつまいも 植物油 砂糖 マヨネーズ ごま油	しいたけ にんじん はくさい もやし しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	628 30.6	
21	金	みそラーメン	フライドやさい		牛乳 鶏肉 みそ 大豆 あおのり	中華めん ごま油 植物油 ごま さつまいも じゃがいも かたくり粉	しょうが しいたけ にんじん キャベツ ねぎ コーン パセリ セロリー	566 22.5	
25	火	ひきにくと トマトの なすにサンド	はくさいのスープに きなこまめ		牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 豚肉 いり大豆 きな粉 スキムミルク	パン 植物油 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 なす セロリー にんじん かぶ はくさい パセリ	609 29.6	
26	水	ひじきピラフ	まめのサラダ マーブルケーキ		牛乳 ひじき 鶏肉 卵 ひよこ豆 ヨーグルト	米 押麦 バター 砂糖 植物油 小麦粉 バター	玉葱 青ピーマン きゅうり コーン キャベツ	633 19.6	
27	木	まぜまぜ ビビンバ	あつあげのあまずあん りんごかんてん		牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ 寒天	米 植物油 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし こまつな りんごジュース	569 23.9	
28	金	ごはん	とりにくとやさいのみそに じゃがいもとたまごの みそしる		牛乳 鶏肉 さつま揚げ みそ 油揚げ 卵 みそ	米 植物油 こんにやく じゃがいも 砂糖	しょうが たけのこ 玉葱 にんじん こまつな ねぎ	574 26.4	

*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

私たちが普段何気なく食べている食品は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。

11月は多くの地元の野菜が収穫される時期で、11月19日の食育の日を、「日野産野菜給食の日」としています。

農家の方は、農薬を減らして作ったり、新鮮なものを児童のみなさんに食べてもらいたいという気持ちから、収穫する時間を気にしてくださったりしています。また給食室では、農薬を減らしているため、野菜に虫がついていることも多い中、丁寧に確認しながら、洗っています。いろいろな配慮から、地元の野菜が給食で提供されています。「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。