

令和5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	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		
1	水	ほんこん やきそば	はるまき キャラメルアーモンド	牛乳 豚肉	中華麺 植物油 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 アーモンド バター 春巻き皮 春雨	しょうが キャベツ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく もやし にら	576 21.8	2日(き) 文化の日	
2	木	もみじごはん	きっかむし キャベツのガーリック和え かきたまじる	牛乳 豚肉 豆腐 おから 卵 油揚げ	米 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油 オリーブ油	ねぎ キャベツ しょうが にんじん えのきたけ にんにく しいたけ コーン きゅうり	558 25.1	3日の「文化の 日」にちなんで、 もみじ色のごはん と菊の花に見立 てた蒸し物を作り ます。	
6	月	イカフライ サンド	ポイルドキャベツ じゃがいものやさいゴロゴロ スープかけ	牛乳 いか 卵 ベーコン	パン 植物油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ トマト	686 30.6	6日(月) じゃがいもの野菜 ゴロゴロスープ	
7	火	あぶたまどん	わかめのあえもの きのこじる	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 卵	米 かたくり粉 砂糖	たまねぎ にんじん 水菜 だいこん きゅうり もやし えのきたけ なめこ ねぎ ほうれん草	587 25.2	ひのっ子シェフ コンテストの応募 作品です。	
8	水	わかめごはん	ししゃものからあげ はくさいなべ	牛乳 ししゃも こんぶ 豚肉 豆腐	米 植物油 白滝 片栗粉 ごま	しょうが にんじん 白菜 レモン えのきたけ こまつな ねぎ わかめ	510 20.9	8日(水)~10 日(金) 歯を意識した給 食	
9	木	やまさか たっしやめし	チャーハンどうふ 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 ごま油	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	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。	
10	金	ごはん ひじきふりかけ	チキンチキンごぼう にしよくポテト だいこんのみそしる	牛乳 ひじき 鶏肉 みそ 油揚げ	米 ごま 片栗粉 植物油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん ゆかり粉 ごぼう だいこん だいこんの葉	612 20.7	13日(月) にしんなす 京都の家庭料 理、にしんを煮た 煮汁でなすを煮ま す。海のない京都 では魚は大切な たんぱく源でその 煮汁も大切にして います。	
13	月	ごはん	にしんなす とうがんにもの かき	牛乳 にしん 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 植物油 片栗粉 じゃがいも	なす しょうが ごぼう にんじん 冬瓜 いんげん かき	583 21.9	16日(木) タイ料理 カパオライスは ホーリーバジルと いう香辛使ったタイ 料理です。春雨 はよく使われる食 材でスープに入れ れます。	
14	火	まぜまぜ ビビンバ	あつあげのあまずあん わかめスープ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 生揚げ ベーコン	米 ごま油 植物油 ごま 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ほうれん草 もやし コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	568 25.3	24日(水) だして味わう和 食の日給食	
15	水	あきのたきこみ ごはん	さばのカレーあげ のりあえ おいわいだんご	牛乳 油揚げ さば のり 豆腐	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 植物油 白玉粉	にんじん れんこん たけのこ しいたけ 枝豆 にんにく 白菜 こまつな しょうが	614 24.8	ユネスコに登録さ れた和食文化を 保護し伝えていく ための日です。地 元の新鮮な野菜 とかつお節のだし を使った和食の 献立です。	
16	木	カパオライス	はるさめスープ りんご	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 大豆	米 春雨 片栗粉 植物油 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし キャベツ ねぎ りんご	658 27.4		
17	金	きなこ あげパン	とうふのカレーに ブロッコリーとポテトのソテー	牛乳 きなこ 豚肉 豆腐	パン 植物油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ チンゲンツァイ ブロッコリー	612 27.9		
18	土	スパゲッティ ミートソース	チーズケーキの ブルーベリーソースかけ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 植物油 砂糖 小麦粉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム レモン ブルーベリー リンゴジュース	636 19.3		
21	火	しょうがそぼろ ごはん	ごもくたまごやき おかかあえ さといものみそしる	牛乳 鶏肉 卵 ひじき 豆腐 鯉節 油揚げ みそ	米 植物油 砂糖 片栗粉 里芋	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし こまつな だいこん ねぎ だいこんの葉	603 27.2		
22	水	ごはん	きびなごのなんばんづけ とりにくとやさいのにももの	牛乳 鶏肉 きびなご さつまあげ みそ	米 植物油 片栗粉 上新粉 こんにやく じゃがいも 砂糖	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん いんげん	586 25.6		
24	金	ふきよせ ごはん	さけのもみじやき ごまあえ ごもくじる	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ 豚肉 チーズ	米 くり 砂糖 植物油 ごま マヨネーズ	しいたけ にんじん 白菜 こまつな もやし だいこん えのきたけ だいこんの葉 ねぎ	640 30.5		
27	月	ガーリックトースト ココアトースト	ポークビーンズ みかんヨーグルト	牛乳 大豆 ひよこ豆 豚肉 ヨーグルト	パン バター 砂糖 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト みかん	569 21.5		
28	火	だいこん カレーライス	はくさいとツナのあえもの りんご	牛乳 チーズ ツナ 鶏肉	米 植物油 はちみつ バター 小麦粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん だいこん トマト チャツネ 白菜 こまつな りんご	615 20.8		
29	水	むぎごはん	やさいなっとう あじのおこうじやき じゃがいものそぼろに	牛乳 納豆 かつお節 あじ 鶏肉	米 麦 砂糖 植物油 じゃがいも こんにやく 片栗粉	にんじん もやし こまつな いんげん しょうが たまねぎ たけのこ	594 31.1		
30	木	にくじる うどん	さつまいもの あげまんじゅう	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ スキムミルク	うどん 植物油 片栗粉 さつまいも 砂糖	キャベツ にんじん もやし しいたけ ねぎ こまつな	657 22.9		

*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。「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、感謝の気持ちで食べましょう。