

令和6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	金	こだいのせきはん	ししゃものからあげにびたしすましる		牛乳、ししゃも 油揚げ 豆腐 わかめ	米 もち米 ごま かたくり粉 植物油 砂糖 ふ	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	519 19.1	5日(火) サルサソースがけ魚サンド
5	火	サルサソースがけさかなサンド	やさいソテー れんずまめのスープ		牛乳、メルルーサ たまご 豚肉 レンズまめ	パン 薄力粉 パン粉 植物油 オリーブ油	玉ねぎ トマト パプリカ かき にんにく キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ ねぎ	599 29.5	11日(月) 秋の味覚スイートマフィン
6	水	ごはん	にしんなすとうがんのにももの		牛乳、にしん、こんぶ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 植物油 じゃがいも かたくり粉	なす しょうが ごぼう にんじん とうがん さやいんげん	567 21.8	ひのっ子シェフコンテストの応募作品です。
7	木	わかめごはん	はるまきはくさいなべ		牛乳、わかめ 豚肉 豆腐	米 ごま 植物油 はるさめ ごま油 かたくり粉 薄力粉 春巻きの皮 しらたき	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ にんじん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ	586 23.6	6日(水) にしんなす
8	金	やまさか たっしやめし	チャージャンどうふ チーズケーキのブルーベリーソースかけ		牛乳、大豆、ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ みそ クリームチーズ 生クリーム たまご	米 もち米 さつまいも 植物油 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 薄力粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん ブルーベリー	762 27.7	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。
11	月	スパゲッティミートソース	マカロニスープ あきのみかくスイートマフィン		牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、植物油、砂糖、マカロニ、さつまいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、かぼちゃ、なし	731 29.3	8日(金) 歯を意識した給食
12	火	ごはん	きびなごのなんばんづけとりにくとやさいのみそに		牛乳、きびなご、さつまいも、みそ	米、かたくり粉、上新粉、植物油、砂糖、こんにやく、じゃがいも	たけのこ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	582 25.4	11月8日は「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。
13	水	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、生揚げ、ベーコン、わかめ	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、ほうれんそう、玉ねぎ、コーン、えのきたけ、ねぎ	568 25.3	15日(金) 七五三献立
14	木	カパオライス	はるさめスープりんご		牛乳、鶏肉、大豆、たまご、豚肉	米、植物油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、りんご	659 27.3	紅白の二色のお団子を作ります。
15	金	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、まさばのり、豆腐	米、もち米、さつまいも、砂糖、かたくり粉、植物油、白玉粉、上白糖	にんじん、れんこん、たけのこ、しいたけ、えだまめ、にんにく、しょうが、はくさい、こまつな	614 24.8	16日(木) タイ料理
19	火	しょうがそばろごはん	ごもくたまごやきおかかあえさといのみそしる		牛乳、鶏肉、たまご、ひじき、豆腐、油揚げ、みそ	米、植物油、砂糖、かたくり粉、さといも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、こまつな、だいこん、ねぎ	603 27.2	24日(金) だしで味わう和食の日給食
20	水	あぶたまどん	わかめのあえものきのこじる		牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、わかめ、豆腐、みそ	米、砂糖、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、きょうな、だいこん、きゅうり、もやし、なめこ、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	587 25.2	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。
21	木	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、油揚げ、みそ	米、白ごま、かたくり粉、植物油、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、だいこん	612 20.7	
22	金	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、ひよこまめ、豚肉、ヨーグルト	パン、バター、砂糖、植物油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト、みかん	568 21.5	
25	月	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、しろさけ、チーズ、豚肉	米、もち米、くり、植物油、砂糖、マヨネーズ、ごま	しいたけ、にんじん、はくさい、こまつな、もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	639 30.4	
26	火	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、きな粉、豚肉、豆腐	パン、植物油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、チンゲンツァイ、ブロッコリー	608 27.9	
27	水	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、鶏肉、チーズ、ツナ	米、植物油、はちみつ、バター、薄力粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、トマト、はくさい、こまつな、りんご	615 20.8	
28	木	むぎごはん	やさいなっとうあじのしおこうじやきじゃがいものそばろに		牛乳、納豆、かつお節、まあじ、鶏肉	米、大麦、植物油、こんにやく、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	にんじん、もやし、こまつな、しょうが、たけのこ、さやいんげん、玉ねぎ	592 31.1	
29	金	にくじるうどん	さつまいものあげまんじゅう		牛乳、くきわかめ、豚肉、油揚げ、脱脂粉乳	めん、植物油、砂糖、さつまいも、かたくり粉	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな	658 22.8	

*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。

