



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	金	もみじごはん	まつかぜやき きくのおひたし だいこんのべっこうに りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 卵 豆腐	米 ごま パン粉 ごま油 砂糖 植物油	にんじん ねぎ しょうが 白菜 こまつな 菊の花 大根 りんご 大根の葉	609 25.3	1日(金) 文化の日 3日は文化の日 です。秋らしい献 立にしました。菊 の花の入ったお 浸しを作ります。	
5	火	ガーリックトースト ココアトースト	とうふとりにくのトマトに ココロサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豆腐 生クリーム	パン バター 砂糖 ごま ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 大根 きゅうり コーン ブロッコリー	614 26.8		
6	水	しょうがとりそぼろ ごはん	いとだいずのかわりあげ こんさいのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 ごま じゃがいも こんにやく 砂糖 植物油	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ 大根 大根の葉	648 24.0		
7	木	にくじる うどん	ししゃものてんぷら ごぼうスティック	牛乳 わかめ 豚肉 ししゃも 卵	うどん 植物油 砂糖 小麦粉 かたくり粉	キャベツ もやし にんじん ねぎ しいたけ こまつな ごぼう	626 25.7	5日(月)~8日 (金) 歯にいい給食 11月8日の「い い歯の日」にちな んで、毎日、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。	
8	金	やまさか たっしやめし	いなだのおこうじやき くわかめのソテー はくさいなべ	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ いなだ 豚肉 豆腐	米 さつまいも 植物油 砂糖 白滝 ごま油 ごま	にんじん 白菜 えのきたけ こまつな ねぎ レモン	633 29.2		
11	月	きのこ ごはん	さけのみもじやき ごまあえ ごもくじる	牛乳 油揚げ 鮭 チーズ 豚肉	米 麦 植物油 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん しめじ 白菜 もやし ほうれん草 コーン 大根 ねぎ えのきたけ 大根の葉 しいたけ	623 29.1		
12	火	クッパ	コーンたっぷりつまない ココロシュウマイ やさいのナムル みかん	牛乳 豚肉 卵 おから	米 ごま パン粉 ごま油 砂糖 シュウマイの皮	しょうが にんじん しめじ ねぎ もやし たけのこ にんにく ほうれん草 こまつな たまねぎ にんにく みかん	652 24.6	12日(火) コーンたっぷり包 まないココロシュ ウマイ 「ひのっ子シェフ コンテスト」に応 募した5年生のメ ニューを給食用 にアレンジして作 ります。	
13	水	ココアパン	スパニッシュオムレツ レンテッハス ギサダス アロス コン レチエ	牛乳 ベーコン チーズ 卵 ウインナー レンズ豆	パン 植物油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 米	たまねぎ にんじん にんにく レモン	700 26.3		
14	木	ごはん ひじきふりかけ	いかのレモンじょうゆかけ にしよくポテト とうふとわかめのみそしる	牛乳 ひじき かつお節 いか 豆腐 わかめ みそ	米 植物油 ごま 砂糖 上新粉 かたくり粉 じゃがいも	レモン にんじん たまねぎ ねぎ	576 23.0		
15	金	かしわずし	ちくわのこうはくあげ キャベツのおかかあえ キャラメルアーモンド	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 竹輪 かつお節 卵	米 砂糖 小麦粉 バター アーモンド 植物油	にんじん しいたけ もやし キャベツ	638 23.4	13日(水) スペイン料理 20日(水) エジプト料理 どんな料理がで るかお楽しみに。 お米を使った料 理も作ります。	
18	月	サンマーメン	さつまいもとくろごま ケーキ	牛乳 豚肉 いか 卵	中華麺 植物油 ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉 さつまいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし しょうが しいたけ たけのこ にはら	668 23.7		
19	火	ごはん ゆずちりめんふりかけ	はたはたのからあげ やさいのごまみそあえ みぞれじる	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 はたはた 鶏肉 豆腐 ひじき	米 ごま 砂糖 かたくり粉 小麦粉 ごま こんにやく 植物油	ゆず しょうが こまつな ねぎ ごぼう キャベツ もやし にんじん 大根 大根の葉	588 22.1		
20	水	コシヤリ	タンドリーチキン レタスとトマトのスープ	牛乳 ひよこ豆 鶏肉 ベーコン ヨーグルト 卵	米 スパゲッティ マカロニ 上新粉 植物油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ トマト にんにく レタス しょうが	594 24.8	19日(火) 日野産野菜給食 の日 食育の日 日野市で収穫さ れる農産物が一 番多い11月の食 育の日は「日野 産野菜給食の 日」になっていま す。堀之内地区 の野菜を多く使 った季節感のある 和食です。「ごは んは左側、汁物 は右側」の配膳を しましょう。	
21	木	むぎごはん	やさいなっとう なまあげとだいこんのもの	牛乳 納豆 かつお節 みそ 生揚げ 鶏肉	米 麦 砂糖 植物油 かたくり粉 こんにやく	にんじん もやし こまつな しいたけ たけのこ 大根 大根の葉 しょうが	618 26.5		
22	金	おいもトースト	かぶとにくだんごのスープ ヨーグルトアップルソース	牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 豆腐 卵 うずらの卵 ヨーグルト	パン さつまいも 砂糖 春雨 パン粉 かたくり粉 ごま油	かぼちゃ しょうが ねぎ しいたけ にんじん 白菜 かぶ かぶの葉 りんご レモン	653 28.3		
23	土	ごぼうの ドライカレー	ブロッコリーとじゃがいものソテー みかん	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 バター 植物油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー みかん	641 18.4		
26	火	ふきよせ ごはん	あつあげのあまずあん はくさいのふうみあえ けんちんじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 生揚げ	米 粟 植物油 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 こんにやく じゃがいも	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ こまつな しょうが ごぼう 大根 大根の葉	623 24.4	20日(水) エジプト料理 どんな料理がで るかお楽しみに。 お米を使った料 理も作ります。	
27	水	ごはん のりのつくだに	さばのカレーあげ こまつなとひじきのサラダ だいこんのみそしる	牛乳 さば ひじき 油揚げ みそ	米 砂糖 かたくり粉 春雨 植物油 ごま油 こんにやく	にんにく しょうが にんじん きゅうり こまつな 大根 大根の葉 ねぎ	630 24.8		
28	木	もりのピラフ	まめとぶたにくのマリアソース チキンヌードルスープ みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 バター 植物油 かたくり粉 スパゲッティ オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく セロリー みかん	670 26.8		
29	金	あんかけ やきそば	ふかしいも りんご	牛乳 豚肉 いか	中華麺 ごま油 植物油 かたくり粉 さつまいも	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな しいたけ りんご	598 21.8		

*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、多くの人に関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

