

ひ に ち	よ う び	しゅ しゅく 主 食	ぎ やう に ゆう 主 菜・副 菜・デザート	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく し つ %
				ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	ちやきんにく をつくるもの (あかのなかま)	からだのちょうし をととのえる (みどりのなかま)	
1	木	ピラフ	サバとポテのリアソース ★じっくりコトコトスープ <small>くだもの</small>	こめ パター あぶら かたくり じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう サバ ベーコン ちくわ ひよこまめ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム だいこん キャベツ	660 23.8
2	金	きくのはなごはん (文化の日献立)	まつかぜやき なめこじる かきヨーグルト	こめ もちごめ パンこ さとう ごま アーモンド	ぎゅうにゆう たまご とうふ だいず とりにく	にんじん しゅんぎく だいこん なめこ きくのはな ながねぎ	592 24.6
5	月	ごまだれうどん	くきわかめとじゃがのために きんときまめのにまめ	うどん じゃがいも あぶら さとう ねりごま ごま	ぎゅうにゆう きんときまめ くきわかめ ぶたにく	しいたけ ながねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	651 24.3
6	火	ごはん・ふりかけ	きびなごのからあげ ちくぜんに <small>くだもの</small>	こめ アーモンド ごま こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう きびなご かつおぶし とりにく	しょうが しいたけ ごぼう たけのこ にんじん いんげん	610 26.3
7	水	やまさかたっしやめし (食育献立の日)	なまあげとポテのチリソース かきたまじる	こめ もちごめ さつまいも こむぎこ じゃがいも かたくり	ぎゅうにゆう だいず ちりめんじゃこ いか たまご とりにく	しょうが にんにく にんじん はくさい ながねぎ こまつな	638 26
8	木	カミカミちくわパン (食育献立の日)	こめこのカルシウムシチュー <small>くだもの</small>	パン こむぎこ かたくり バター あぶら	ぎゅうにゆう ちくわ ベーコン チーズ なまクリーム	べにしょうが わけぎ ながねぎ にんじん たまねぎ りんご	647 23.7
9	金	ごはん やさいなっとう	(日野市姉妹都市・岩手県紫波町) じゃがたまやき こんぶに <small>さんま</small> じる	こめ じゃがいも ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう なっとう こんぶ たまご さんま	だいこん にんじん こまつな たまねぎ コーン ながねぎ	670 28.9
12	月	★ひのっ子ベジ活ライス・・・シェフコンテストの調理本選に出場し、【努力賞】&【特別賞】に輝きました！ 特別賞とは、日野市の栄養士と調理員が選んだ賞で、市内の全小学校及び中学校の給食に登場します。 コーンサラダ・ミックスフルーツ・ぎゅうにゆう・・・こめ、たまねぎ、はす、ぶたにく、トマト、なす、じゃがいも、しめじ、まいたけ、パイン					647 22.3
13	火	【食品ロス】・・・市内小中学校、防災倉庫の備蓄米賞味期限の 入れ替えに伴い、田舎御飯(いなかがはん)を提供します。 なまあげのごまだれ・おひたし・みそしる・ぎゅうにゆう		こめ あぶら ごま こむぎこ さんおんとう	ぎゅうにゆう なまあげ かつおぶし あぶらあげ わかめ	にんじん たけのこ しめじ しいたけ なめこ わらび こまつな	669 26.6
14	水	エビピラフ	はくさいとにくだんごのスープに りんごヨーグルト	こめ パター あぶら さとう シエルマカロニ	ぎゅうにゆう とりにく えび たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ りんご マッシュルーム セロリ	574 23.2
15	木	ごはん ひじきふりかけ	ししゃものごまやき やさいのもの 紅白しらたまだんご(祝七五三)	こめ ごま あぶら じゃがいも こむぎこ しらたまこ さとう	ぎゅうにゆう ししゃも ひじき とりにく とうふ	しいたけ ごぼう たけのこ にんじん いんげん しょうが	654 25.3
16	金	あんかけやきそば	スイートポテト しょうがきゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも パター	ぎゅうにゆう えび いか たまご うずら オイスター	しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい キャベツ	658 26.4
19	月	だいずそぼろごはん (食育献立の日)	ほりのうちやさいじる <small>くだもの</small>	こめ あぶら さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゆう たまご とりにく とうふ ぶたにく	しいたけ ごぼう にんじん こまつな だいこん りんご	641 25.6
20	火	かきカレーライス	しおごまサラダ <small>くだもの</small>	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも バター ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ ピザチーズ	セロリ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	682 21.2
21	水	くろまいごはん (食育献立の日)	さばのみそに やさいあえ すましじる ミックスナッツ	こめ くろまい かたくりこ ごまあぶら ミックスナッツ	ぎゅうにゆう さば かまぼこ とりにく	にんじん ねぎ もやし 大根 こまつな はくさい	652 29.3
22	木	マーブルパン	★ひのっこふわふわパインボール コーンたまごスープ <small>くだもの</small>	ココアマーブルパン さつまいも さとう パンこ かたくり	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ たまご とりにく	にんじん コーン えだまめ パインかん ピーマン ブロッコリー	732 30.4
23	金	勤労感謝の日					
26	月	ごはん・ごましお	とうふハンバーグ もやしのカレーあえ エノキスープ	こめ パンこ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゆう たまご スキムミルク とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ えのき にんじん もやし こまつな ながねぎ	595 25.4
27	火	さんさいごはん	まさごあげ <small>くだもの</small> ほりのうちやさいみそしる	こめ もちごめ あぶら さとう ごま かたくり	ぎゅうにゆう えび とりにく とうふ たまご ちりめんじゃこ	ごぼう たけのこ しいたけ わらび にんじん はくさい だいこん キャベツ	623 29.1
28	水	ツナトマト スパゲッティ	だいこんサラダ <small>くだもの</small>	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゆう えび いか ツナ ベーコン チーズ	ピーマン にんじん たまねぎ トマト コーン きゅうり だいこん	644 24.2
29	木	クッパ	いかのレモンしょうゆ やさいなムル <small>くだもの</small>	こめ おしむぎ こむぎこ かたくり アーモンド ごま	ぎゅうにゆう たまご いか とりにく	しいたけ たけのこ もやし ながねぎ レモン だいずもやし	610 23.3
30	金	ふきよせごはん	なまあげのくるみだれ だいこんじる	こめ もちごめ ごま こむぎこ くるみ さつまいも	ぎゅうにゆう とりにく なまあげ あぶらあげ	にんじん ほんしめじ だいこん こまつな	668 25.4