

令和3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	月	サンマーメン	さつまいものごまだんご	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油 植物油 ごま 片栗粉 さつまいも 白玉粉 上新粉	にんにく しょうが たけのこ もやし たまねぎ 白菜 にら しいたけ にんじん	699 21.8	2日(火) 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日(金) フィリピン料理 「アドボ」は香辛 料と酢の入った フィリピン風の煮 豚です。「チョプ ス」は野菜炒め、 「アチャラ」ピクル スのような料理で す。 4日(木) あまあま!秋の 紅葉パン 18日(木) 季節の野菜を 使った日野産野 菜たっぷりの肉 みそうどん 「ひのっ子シェフ コンテスト」に応 募したメニューを 給食用にアレンジ して作ります。 8日(月)~12日 (金) 歯を意識した給 食 11月8日の「いい 歯の日」にちなん 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 しています。 24日(水) だして味わう和 食の日給食 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。昆 布とかつお節の だしを使ったシン プルな和食の献 立にしました。	
2	火	まいたけ ごはん	いかのレモンじょうゆかけ きくのおひたし かき	牛乳 鶏肉 油揚げ いか	米 麦 砂糖 植物油 ごま 上新粉 片栗粉 砂糖	まいたけ にんじん レモン きく 白菜 こまつな かき	541 22.5		
4	木	あまあま! あきのこうようパン	まめのサラダ イタリアンスープ	牛乳 生クリーム トロ豆 鶏肉 ベーコン チーズ 卵	パン さつまいも 砂糖 植物油 パン粉	なし きゅうり コーン キャベツ たまねぎ ほうれん草 にんじん	575 22.0		
5	金	ごはん	アドボ チョプス アチャラ	牛乳 豚肉	米 植物油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし だいこん だいこんの葉 パプリカ	553 21.1		
8	月	ふりかけ ごはん	ししゃものからあげ ごまあえ なまあげのみそしる	牛乳 かつお節 ししゃも 大豆 生揚げ ちりめんじゃこ みそ	米 ごま 砂糖 片栗粉 植物油 こんにやく	しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん だいこんの葉 ねぎ	573 21.1		
9	火	やまさか たっしやめし	とうふのカレーに りんご	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	米 さつまいも 植物油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンツァイ りんご	581 25.0		
10	水	くきわかめの つくだにごはん	しおにくじゃが はくさいとツナのあえもの	牛乳 茎わかめ かつお節 豚肉 ツナ	米 ごま 砂糖 植物油 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん たまねぎ こまつな 白菜 ほうれん草	632 21.7		
11	木	チーズパン	さけフライ ポイルドキャベツ あきやさいたっぷりスープ	牛乳 さけ 卵 鶏肉 ベーコン	パン パン粉 小麦粉 植物油 さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	655 31.5		
12	金	もりのピラフ	かぶとにくだんごのスープ きなこまめ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 うずらの卵 大豆 きな粉 スキムミルク	米 バター 植物油 パン粉 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ パセリ しょうが ねぎ しいたけ 白菜 かぶ かぶの葉	608 25.5		
15	月	ひじきふりかけ ごはん	あかうおのかんこくふうやき ちくぜんに おいわいだんご	牛乳 ひじき 赤魚 鶏肉 豆腐	米ごま ごま油 植物油 こんにやく じゃがいも 砂糖 白玉粉	ゆかり粉 にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん いんげん	592 24.3		
16	火	エッグサンド	わかめサラダ トロトロまめのスープ	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆	パン マヨネーズ 砂糖 ごま油 オリーブ油	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	600 24.8		
17	水	ちやがゆ	くじらのたつたあげ はすのさんばい ブロッコリーのソテー	牛乳 くじら肉 油揚げ	米 さつまいも ごま油 上新粉 片栗粉 植物油 ごま バター 砂糖	にんにく しょうが りんご れんこん にんじん コーン ブロッコリー	581 23.9		
18	木	きせつのやさいをつかった ひのさんやさいたっぷり にくみそうどん	ふかしいも みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	うどん 植物油 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも	チンゲンツァイ もやし ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ みかん	618 22.1		
19	金	ふきよせ ごはん	まつかぜやき おかかあえ こんさいじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 大豆 みそ	米 粟 植物油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 里芋	しいたけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ こまつな だいこん だいこんの葉	602 26.1		
20	土	ターメリックライスの ホワイトソースかけ	あおのりだいずポテト	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 大豆 のり	米 バター 植物油 小麦粉 じゃがいも 上新粉 片栗粉	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム	650 22.6		
24	水	ごはん	さばのみそに のりあえ けんちんじる	牛乳 さば みそ 豆腐 のり	米 砂糖 植物油 こんにやく じゃがいも	しょうが もやし こまつな ねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ だいこんの葉	605 26.2		
25	木	あぶたまどん	わかめのあえもの こまつなのみそしる りんご	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 水菜 だいこん きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ だいこんの葉 りんご	632 25.4		
26	金	きのこの スパゲッティ	コロコロサラダ もちもちドーナッツ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 卵 きな粉	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 白玉粉	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ だいこん にんじん コーン だいこんの葉	619 22.8		
29	月	ハッシュドポーク ライス	じゃこいりサラダ りんご	牛乳 豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ	米 バター 植物油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	623 20.4		
30	火	むぎごはん	やさいなっとう なまあげとだいこんのみそに	牛乳 納豆 かつお節 生揚げ 鶏肉 みそ	米 麦 砂糖 植物油 こんにやく 片栗粉	にんにく もやし こまつな しょうが たけのこ しいたけ だいこん だいこんの葉	617 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

10月に“食品ロスの取り組み”として、売れ残ったり、賞味期限切れの食品を利用して作られたエコフィードというえさで育てられた豚肉を食べました。紹介の動画でエコフィードのえさを食べている子豚を見て、「かわいそう」という声が多く聞かれました。食品ロスと同時に命を頂いて食べていることを知らされた時間となりました。「いただきます」には、作ってくれた人だけでなく、食べる生き物に対しても感謝をする言葉です。感謝を表すためにも、また、食品ロスを考えても、食べ物を無駄にしないようにしましょう。