

令和2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 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		
2	月	きのこごはん	いかのレモンじょうゆかけ きくのおひたし さわにわん		牛乳 油揚げ いか 豚肉	米 麦 砂糖 上新粉 片栗粉 植物油	にんじん しめじ レモン 白菜 こまつな 菊の花 ごぼう ねぎ だいこん だいこんの葉	552 24. 2	2日(月) 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。
4	水	ツナトースト	シエニケイト ブルーベリーヨーグルト		牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	パン バター 砂糖 小麦粉 マヨネーズ 植物油	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ マッシュルーム レモン ブルーベリー パセリ	664 25. 7	
5	木	なしとさばの カレーライス	コロコロサラダ かき		牛乳 豚肉 さば チーズ	米 ごま じゃがいも はちみつ ごま油 砂糖 植物油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん だいこん だいこんの葉 きゅうり コーン かき なし	651 20. 6	
6	金	しょうがとりそぼろ ごはん	いも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 みそ ちりめんじゃこ 油あげ	米 植物油 じゃがいも 砂糖 ごま こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう だいこん だいこんの葉 ねぎ	647 24. 0	
9	月	ふりかけ ごはん	ししゃものいそやき ごまあえ ごじる		牛乳 かつお節 のり ししゃも 大豆 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	米 ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん だいこんの葉 ねぎ	561 23. 0	4日(水) フィンランド料理 「シエニケイト」 の「シエニ」はき のこ、「ケイト」 はスープの意味 です。きのこが たっぷり入った素 材の味を生かし たシチューです。
10	火	やまさか たっしやめし	チャージャンどうふ 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 植物油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	にんじん しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん りんご	624 25. 6	
11	水	チーズパン	さけフライ ボイルドキャベツ レンズまめのスープ		牛乳 さけ 卵 豚肉 レンズ豆	パン パン粉 小麦粉 植物油	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	630 33. 4	
12	木	ごはん くきわかめのつくだに	しおにくじゃが はくさいとツナのあえもの		牛乳 わかめ かつお節 ツナ	米 植物油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん たまねぎ 白菜 ほうれん草 こまつな	600 20. 4	
13	金	ひのさんたっぷりやさい さいきょうひのっこランチ	コーンスープ みかん		牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン	米 麦 砂糖 植物油 じゃがいも 片栗粉 かき油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす こまつな コーン チンゲンツアイ パプリカ みかん	654 27. 5	5日(火) なしとさばのカ レーライス 13日(金) 日野産たっぷり 野菜最強ひのっ 子ランチ 26日(木) 昼食はやっぱり これ！肉みそま ん
14	土	スパゲッティ ミートソース	マーブルケーキ		牛乳 豚肉 ひよこ豆 卵 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 植物油 小麦粉 バター 砂糖	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	689 26. 2	
16	月	きなこ あげパン	えびとうふのあんかけ ブロッコリーとじゃがいものソテー		牛乳 きな粉 鶏肉 えび 豆腐	パン 植物油 砂糖 片栗粉 カシューナッツ バター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンツアイ ブロッコリー	649 28. 6	
17	火	とりにくとごぼうの ピラフ	かぶとにくだんごのスープ キャラメルアーモンド		牛乳 鶏肉 豆腐 うずらの卵	米 ごま油 砂糖 バター 植物油 パン粉 アーモンド 片栗粉 春雨	にんじん しょうが ごぼう ねぎ しいたけ 白菜 かぶ かぶの葉	616 22. 1	
18	水	サンマーメン	だいがくいも		牛乳 豚肉 いか	中華麺 ごま油 植物油 ごま かたくり粉 さつまいも 砂糖	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 しいたけ にら	667 21. 7	「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。 9日(月)～11日 (水) 歯を意識した給 食
19	木	ふきよせ ごはん	はたはたのからあげ やさいのごまみそあえ かきたまじる		牛乳 鶏肉 はたはた みそ 豆腐 卵	米 栗 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 ごま	しいたけ にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	612 23. 6	
20	金	さけずし	ちぐさやき キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる		牛乳 鮭 のり 卵 豆腐 かつお節 みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま 植物油 じゃがいも	にんじん ほうれん草 ねぎ もやし キャベツ だいこん だいこんの葉	626 29. 4	
24	火	ごはん	ほっけのしおやき だいこんのべっこうに ごもくじる		牛乳 ほっけ 豚肉 油揚 げ ひじき	米 植物油 砂糖 里芋	だいこん だいこんの葉 ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ にんじん	557 27. 1	
25	水	あおなの ガーリックライス	まめとぶたにくのマリアナソース わかめスープ りんご		牛乳 ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ 大豆 豆腐 わかめ	米 バター 植物油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが こまつな コーン にんじん 白菜 ねぎ りんご	594 22. 6	25日(水) 豆と豚肉のマリ アナソース マリアナソース は、ソース入りの トマトソースです。 揚げた大豆と豚 肉にからめます。
26	木	たまごとじ うどん	ちゅうしょくはやっぱりこれ！ にくみそまん		牛乳 わかめ 鶏肉 油揚 げ 卵 みそ	うどん 植物油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ なす ピーマン しょうが	671 25. 7	
27	金	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 片栗粉 こんにゃく	にんじん 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	618 26. 5	
30	月	マーボー だいこんどん	こんぶともやしのナムル みかん		牛乳 豚肉 みそ 昆布 油揚げ	米 植物油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら だいこん だいこんの葉 もやし みかん	588 21. 7	

*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

収穫の秋、多くの地元の野菜が収穫される時期で、11月19日の食育の日は「日野産野菜給食の日」とされています。
農家の方は、農薬を減らして作ったり、新鮮なものを食べてもらうために収穫する時間を気にしてくださったり、
しています。また、給食室では、農薬を減らしているため虫がついていることも多く、丁寧に確認しながら、洗っ
ています。いろんな優しさで、地元の野菜が給食で食べられます。感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。



