

11月よていこんだてひょう

令和7年度11月(全18回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
4	火	ごはん		てづくりなめたけ あつあげのごまだれかけ ためきじる	★牛乳、生揚げ、味噌	米、でんぷん、小麦粉 油、砂糖、ごま 油、こんにやく	えのきたけ、だいこん にんじん、しめじ ごぼう、長ねぎ	616 22.2	4日 手作りなめたけ はじめて作ります。 えのきだけを煮るとめ めりが出て、「なめ こ」のようになること から「なめたけ」と呼 ばれるようになりました。 給食室で手作りし たご飯のお供です。
5	水	まめと こんぶの ごはん		もうかざめのでんがくやき きのこいりかきたまじる	★牛乳、大豆、鶏肉 刻み昆布、油揚げ ★もうかざめ、味噌 豆腐、★たまご	米、油、ごま 砂糖、でんぷん	にんじん、しょうが 長ねぎ、えのきたけ しいたけ、しめじ	561 33.2	
6	木	ごまみそ うどん		さつまいもとりんごのかさねに	★牛乳、豚肉 油揚げ、味噌	うどん、ごま さつまいも 砂糖、★バター	しいたけ、にんじん 長ねぎ、こまつな ★りんご、干しぶどう	692 22.3	
7	金	きんぴら ごはん		ししゃもとだいずのさらさあげ みそしる	★牛乳、★ししゃも 大豆、わかめ、味噌	米、油、砂糖、ごま ごま、小麦粉、 でんぷん、さつまいも	ごぼう、にんじん、しいたけ グリーンピース、長ねぎ	582 22.0	
10	月	カレー ピラフ		いんげんまめのクリームスープ もやしとキャベツのサラダ	★牛乳、鶏肉 いんげんまめ、 ★生クリーム	米、油、★バター じゃがいも、小麦粉 ごま油、砂糖	玉ねぎ、にんじん もやし、キャベツ	591 22.0	
11	火	ひじき ごはん		さわらのさいきょうやき のっぺいじる	★牛乳、大豆、ひじき 油揚げ、★さわら 味噌、豆腐	米、油、砂糖、ごま じゃがいも こんにやく、でんぷん	にんじん、しいたけ ごぼう、だいこん しめじ、長ねぎ	563 28.0	
12	水	だいこん おろしと ツナの スパゲティ		わかめサラダ りんごのケーキ	★牛乳、★ツナ のり、わかめ、★たまご	スパゲティ、油 砂糖、ごま油 小麦粉、★バター	だいこん、キャベツ ホールコーン にんじん、★りんご	606 23.2	7日 いい歯の日献立 11月8日は「いい歯 の日」です。この日を 前に噛み応えのある、 ごぼうや大豆、歯を作 るカルシウムが豊富な 小魚や海藻を使った 献立にしました。 よく噛んで、しっかり 食べて健康な歯を作り ましょう。
13	木	コッペパン		こめこのホワイトシチュー ポイルサラダ むらさきいものスイートポテト	★牛乳、鶏肉 ★チーズ ★生クリーム、★たまご	★パン、油、じゃがいも 米粉、はちみつ さつまいも ★バター、砂糖	玉ねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、きゅうり	611 19.9	
14	金	せきはん		とりにくとやさいのみそに ごまあえ	★牛乳、鶏肉 ★さつまいも、味噌	米、もち米、黒米 油、砂糖、こんにやく じゃがいも、ごま	しょうが、たけのこ、だいこん にんじん、さいいんげん こまつな、もやし	545 22.9	13日 紫芋の スイーツポテト 今年も日野産の紫芋を 使ってスイーツポテ トを作る予定です。 さつまいもの中でも食物 繊維が多く、生の状態 よりも加熱することで 紫色が鮮やかになりま す。
17	月	だいこん カレーライス		じゃこいりサラダ	★牛乳、豚肉 ★チーズ ★ちりめんじゃこ	米、油、★バター 小麦粉、砂糖 ごま油、ごま	にんにく、しょうが セロリー、玉ねぎ、にんじん だいこん、★りんご、きゅうり もやし、キャベツ、ホールコーン	564 20.8	
18	火	じゃこと あおなの チャーハン		ホキのなんばんづけ はるさめとコーンのスープ	★牛乳、豚肉 ★ちりめんじゃこ ★ホキ、鶏肉	米、ごま油、小麦粉 でんぷん、油、砂糖 はるさめ、ごま	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ にんじん、しいたけ、こまつな もやし、ホールコーン	589 28.0	14日 七五三お祝い献立 15日は七五三です。 赤飯の献立にしまし た。 19日 日野産野菜給食の日 由木養鶏場の卵を使用 した卵焼きや、日野産 野菜たっぷりの味噌汁 を作ります。
19	水	むぎごはん		ごもくたまごやき ひのさんやさいりみそしる	★牛乳、豚肉、ひじき ★たまご、油揚げ 豆腐、味噌	米、押麦、油 砂糖、こんにやく さつまいも	にんじん、玉葱、ごぼう だいこん、長ねぎ	591 27.4	
20	木	ごはん		さばのたつたあげ もやしときゃべつのおかかあえ すましじる	★牛乳、★さば ★かつお節 わかめ、豆腐	米、でんぷん 小麦粉、油	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、えのきたけ、長ねぎ	561 24.9	
21	金	セサミ トースト		にくだんごとやさいのスープ りんごに	★牛乳、豚肉	★パン、★バター ごま、砂糖、パン粉 でんぷん、緑豆はるさめ	しょうが、長ねぎ、にんじん もやし、キャベツ ★りんご、レモン	569 21.7	
25	火	コーン クリーム スパゲティ	ジ ョ ア	さつまいものあげまんじゅう	★ジョア、鶏肉 ★チーズ、★生クリーム ★スキムミルク	スパゲティ、油 ★バター、小麦粉 さつまいも 砂糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん ホールコーン、クリームコーン	640 20.5	
26	水	にんじんと あげのごはん		ししゃものからあげ にくみそおでん	★牛乳、油揚げ ★ししゃも、鶏肉 赤味噌、生揚げ ★うずら卵、昆布	米、小麦粉、油 砂糖、でんぷん こんにやく、じゃがいも	にんじん、しょうが、だいこん	671 31.4	20日 和食の日献立 11月24日は 「1(い)1(い)2(に)ほん (4)しよくのひ」にちな んで【和食の日】で す。その日を前に和食 の基本となる「だし」 を使った汁物の献立で す。澄まし汁は給食で お馴染みの料理です が、あらためて味わ う機会とします。 今月の日野産食材 にんじん こまつな りんご たまご さつまいも なかがね きゃべつ だいこん の予定です。
27	木	きのこ たっぷり ストロガノフ		バジルサラダ	★牛乳、豚肉 ★生クリーム	米、★バター 油、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、えのきたけ エリンギ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、ホールコーン	560 17.7	
28	金	ごはん		おからハンバーグ にびたし はっぼうじる	★牛乳、豚肉、豆腐 おから、★たまご 油揚げ	米、パン粉、砂糖 でんぷん、じゃがいも	玉ねぎ、しょうが、キャベツ もやし、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、長ねぎ	580 29.3	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★ 今月の給食目標 ★

ちいき しょうざい し せいさん りゅうつう しょうひ りかい
地域の食材について知ろう 【生産・流通・消費についての理解】

