

令和7年度
11月 献立表

日野市立日野第二中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	☆文化の日☆お休み☆											☆今月はひの野菜給食月間です☆ 子どもたちの健全な食生活の実現と心身の成長をはかるため、小・中学校で11月をひの野菜給食月間、11月19日を日野産野菜給食の日としています。
4火	けんちんうどん		いがぐり揚げ		鶏肉、木綿豆腐、卵	牛乳	にんじん、ごまつな	ごぼう、大根、ぶなしめじ、長ねぎ	うどん、里芋、さつまいも、きび砂糖、薄力粉、そうめん	油、バター	762 kcal 23.7 g	
5水	山坂達者飯		さばのおろしだれかけ 野菜の味噌汁		大豆、さば、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、ごまつな	大根、キャベツ	米、押麦、さつまいも、上白糖、きび砂糖	油、白ごま	701 kcal 34.4 g	
6木	ごぼうのドライカレー		骨太サラダ りんご		豚肉、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき	にんじん、トマトピューレ、ごまつな	にんにく、しょうが、セロリ、ごぼう、玉葱、キャベツ、りんご	米、押麦、薄力粉	バター、油、ごま油	774 kcal 27.3 g	11月8日は「いい歯の日」 8日前後は、噛むことを意識できるような食材を使った献立にしました。この週間だけでなく、毎日の食事でよく噛んで食べることを心がけてください。
7金	☆期末テスト1日目☆給食なし☆											
10月	とよま丼		さつまい		鶏肉、卵、豚肉、赤みそ、白みそ	牛乳、くきわかめ	にんじん、さやいんげん	玉葱、干し椎茸、ごぼう、大根、長ねぎ、キャベツ、えのきたけ	米、あぶら麴、きび砂糖、さつまいも、こんにゃく	油、ごま油	744 kcal 29.8 g	
11火	鮭の日献立		擬製豆腐 野菜のごま炒め		鮭、鶏肉、木綿豆腐、卵、油揚げ	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき	にんじん、こねぎ、ごまつな	干し椎茸、大根、りよくとうもやし	米、きび砂糖、でんぶん	油、ごま油、白すりごま、白ごま	741 kcal 37.1 g	11日：鮭の日 鮭の漢字の右の部分（圭）を分解すると「十一十一」になることが由来です。給食では鮭を使ってスープ茶漬けにしました。
12水	ミルクパン	ししゃものフリッター	キャベツとコーンのサラダ ハンガリーシチュー		豚肉	牛乳、ししゃも	にんじん、トマト、トマトピューレ、パセリ	キャベツ、コーン、玉葱	ミルクパン、薄力粉、でんぶん、きび砂糖、じゃがいも	油	794 kcal 38.8 g	
13木	秋のいろいろ混ぜご飯		厚揚げ田楽		生揚げ、赤みそ、豚肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん	れんこん、ごぼう、ぶなしめじ、しょうが、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ	米、きび砂糖、さつまいも、米粉、でんぶん、じゃがいも	油	730 kcal 28.9 g	
14金	大根おろしとツナのパスタ		フレンチサラダ ヨーグルトボムボム		ツナ、卵	牛乳、刻みのり、ヨーグルト	にんじん	大根、キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、りんご	スパゲッティ、きび砂糖、薄力粉、上白糖	オリーブ油、油、バター	730 kcal 32.3 g	
17月	まごわやさしい献立		豚汁 きなこ豆		さんま、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、大豆、きな粉	牛乳、刻みのり	にんじん	ごぼう、大根、ぶなしめじ、長ねぎ	米、きび砂糖、でんぶん、こんにゃく、じゃがいも	白ごま油	782 kcal 31.4 g	19日：日野産野菜給食の日 日野で収穫された食材をたくさん使って作る予定です。今回は東光寺大根を丸ごと味わえるような献立を作ります。冬になると東光寺たくあんができるので、そのたくあんとハンバーグにのせて作るのですが、今の時期はまだできていないのでたくあんに加工する前の東光寺大根を使って形を変えて作ります。
18火	四川風マーボー丼		卵わかめはるさめスープ シュガーアーモンド		豚肉、絹ごし豆腐、鶏肉、卵	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、長ねぎ、りよくとうもやし	米、でんぶん、はるさめ、上白糖	油、ごま油、アーモンド	800 kcal 34.1 g	
19水	日野産野菜給食の日		大根葉の炒め物 みぞれ汁		豚肉、白みそ、卵、油揚げ	牛乳	東光寺大根の葉、にんじん、ごまつな	玉葱、東光寺大根、キャベツ、干し椎茸、長ねぎ、しょうが	米、パン粉、きび砂糖、さといも、でんぶん	油、白ごま	770 kcal 34.6 g	
20木	もみじご飯		もうかさめと根菜の揚げ煮		もうかさめ、卵	牛乳、わかめ	にんじん、かぶの葉	かぶ、玉葱、えのきたけ、長ねぎ	米、もち米、さつまいも、里芋、薄力粉、でんぶん、きび砂糖	油	808 kcal 33.1 g	 おなちゃん、おなちゃん
21金	和風しょうゆラーメン		山海揚げ りんご		豚肉、大豆	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、りよくとうもやし、長ねぎ、りんご	中華めん、でんぶん、さつまいも、きび砂糖	油、ごま油、白ごま	764 kcal 32.3 g	
24月	☆振替休日☆お休み☆											
25火	ガーリックライス		ボルシチ せん切り野菜のカレーサラダ		豚肉、ロースハム、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ、クリームチーズ	パセリ、にんじん、赤ピーマン、トマト	にんにく、玉葱、ピーズ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、きび砂糖	バター、油	724 kcal 31.1 g	
26水	鉄分の日献立		ほうれん草と湯葉の和え物 かぶと鶏肉のスープ		豚肉、絞り豆腐、うずらの卵、湯葉、鶏肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん、かぶの葉	玉葱、長ねぎ、しょうが、キャベツ、干し椎茸、かぶ、大根	米、きび砂糖、でんぶん、しゅうまいの皮、じゃがいも、はるさめ	ごま油	736 kcal 30.8 g	
27木	スパゲティホワイトソース		いろいろサラダ スイートポテト		豚肉、ロースハム、卵	牛乳、生クリーム	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、玉葱、大根、マッシュルーム、コーン、キャベツ	スパゲッティ、薄力粉、きび砂糖、さつまいも、上白糖	油、バター	805 kcal 26.3 g	☆今日の日野産☆ 大根、小松菜、長ねぎ、大根、さつまいも、キャベツ、人参、東光寺大根、ピーズ、りんご、卵
28金	麦ご飯		卵コロッケ 厚揚げと野菜の味噌汁		粉かつお、卵、生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、ひじき	パセリ、にんじん、ごまつな	玉葱、大根、えのきたけ	米、押麦、きび砂糖、じゃがいも、薄力粉、パン粉	白ごま油	801 kcal 27.6 g	

※都合により変更する場合があります。