

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群 2群		体の調子を整える 3群 4群		熱や力の元になる 5群 6群			
1月	ごはん のりとひじきの佃煮		ししゃものサクサク揚げ カレー肉じゃが	豚肉	牛乳 ししゃものり ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが 玉葱	米 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖	米油	844 kca 33.8 g	旬の食育 米 人参 里いも じゃがいも 蓮根 きのこ さつまいも ごぼう 白菜 大根 栗 ねぎ 小松菜 ほうれん草 鯖 ししゃも イカ りんご 柿 みかん
2火	菊花ごはん		松風焼き 青菜のお浸し 吉野汁	鶏肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	菊のり ねぎ しょうが もやし だいこん たけのこ	米 もち米 さつまいも パン粉 でんぶん	ごま ごま油	749 kca 34.1 g	
4木	だいこん スパゲティ		コロコロ大豆サラダ アップルパイ	まぐろ油漬 大豆	牛乳 のり	だいこん葉 にんじん	だいこん きゅうり ホールコーン しょうが にんにく りんご レモン	スパゲッティ 砂糖 でんぶん ぎょうぎの皮	オリーブ油 米油 ごま バター	781 kcal 28.1 g	
5金	もずく丼		ミックスチップス 大根の味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 もずく わかめ	にんじん ピーマン	玉葱 れんこん ホールコーン しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 でんぶん さつまいも じゃがいも	米油 ごま油	784 kcal 25.0 g	
8月	山坂達者飯		青のりタコポテト 青菜とじゃこのおかかあえ きのこ入りけんちん汁	大豆 たこ かつおぶし 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん 干し椎茸 ぶなしめじ まいたけ ねぎ	米 もち米 砂糖 さつまいも 小麦粉 里いも じゃがいも でんぶん こんにゃく	ごま 米油 ごま油	805 kcal 33.1 g	
9火	ミートサンド		さつまいもシチュー グリーンサラダ りんご	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマトビュレ ブロッコリー	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 マッシュルーム きゅうり りんご	コッパパン 小麦粉 さつまいも 砂糖	米油 バター	813 kcal 31.0 g	☆今月の地元農産物☆  ☆ごぼう☆小松菜☆さつまいも  ☆里いも ☆にんじん  ☆りんご ☆キャベツ  ☆大根 ☆鶏 卵 (さくら卵) ☆ブロッコリー
10水	ごはん		魚の黒酢あん 野菜の辛子しょうゆ 青菜の味噌汁	めばる 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 でんぶん 黒砂糖	米油	745 kca 33.0 g	
11木	たぬきつけうどん		五目きんぴら	豚肉 えび いか 大豆 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん とうがらし	干し椎茸 ねぎ しょうが 玉葱 ごぼう たけのこ れんこん	うどん 砂糖 小麦粉 こんにゃく	ごま油 米油	804 kcal 34.8 g	
12金	バエリア 世界の料理 ☆スペイン☆		じゃがいもときのこの7ヒージョ風 スペイン風のにんにくスープ スペイン風焼きりんご	いか えび 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン	にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム エリンギ りんご	米 パン粉 でんぶん じゃがいも はちみつ 砂糖	バター オリーブ油 米油	757 kcal 24.9 g	
15月	麦ごはん キムムッチ		チーズタッカルビ 春雨スープ	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 のり チーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	米 麦 砂糖 トック はるさめ	ごま油 ごま 米油	749 kca 32.9 g	
16火	ごはん		いかのチリソースかけ 野菜のごまじょうゆ 中華風コーンスープ	いか 豚肉 卵	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり 玉葱 クリームコーン ホールコーン もやし	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま	811 kca 39.1 g	
17水	☆☆☆期末試験のため給食はありません☆☆☆										
18木	きつねうどん		クルミと2色さつまの餡がらめ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	こまつな	干し椎茸 ねぎ しょうが	うどん 砂糖 さつまいも 紫いも 水あめ	ごま油 米油 くるみ	884 kca 27.4 g	☆和食の日☆ 11月24日「いい日本食」＝「和食の日」にちなんでだしをおいしく味わうThe「和食」献立がたくさん登場します。 2日(火) 11月3日「文化の日」にちなんで、日本文化にゆかりの深い「菊」の花をご飯に混ぜ込んだ「菊花ごはん」がです。菊は日野市の花です。 8日(月) 11月8日(いい歯)の日にちなんでかみかみ給食がです。よくかんで食べましょう！ 12日(金) 世界の料理給食です。南ヨーロッパのイベリア半島にある「スペイン」の料理がです。 15日(月) 世界の料理給食です。日本のお隣の国「韓国」の料理がです。 19日(金) 11月19日は日野産野菜の日です。日野産の野菜をたっぷり使った献立です。 25日(木) 読書週間にちなんで10月に引き続き図書コラボ給食第2弾です。小説『西の魔女が死んだ』に登場するキッシュを再現しました。 29日(月) 3年生洋食マナー教室です。給食を教材に洋食のマナーについての食育を実践します。
19金	きんぴらご飯		つくね蒸し キャベツのおかかあえ 日野産野菜の味噌汁	豚肉 豆腐 おから 卵 うずら卵 かつおぶし みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう にんにく しょうが キャベツ 玉葱 もやし だいこん ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 パン粉 でんぶん 里いも	米油 ごま	748 kca 36.3 g	
22月	根菜カレーライス		ツナサラダ みかんゼリー	鶏肉 まぐろ油漬 ゼラチン	牛乳 粉寒天	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 ごぼう りんご だいこん セロリー キャベツ きゅうり みかんジュース みかん	米 砂糖 小麦粉	米油 バター	779 kca 26.2 g	
24水	わかめご飯		鯖の辛味焼き じゃが芋の甘辛煮 鶏ごぼう汁	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 炊きこみわかめ	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん	米 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにゃく	ごま	824 kca 38.2 g	
25木	パンプキンパン		西の魔女のキッシュ ミネストローネ りんご	ベーコン 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	赤ピーマン ほうれんそう にんじん トマト	玉葱 マッシュルーム ホールコーン にんにく セロリー キャベツ りんご	パンプキンパン じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油	741 kca 28.2 g	
26金	きのこ入りおこわ		魚のもみじ焼き 野菜のゆかりあえ 錦汁 柿	鶏肉 油揚げ 赤魚 かまぼこ	牛乳	にんじん	干し椎茸 ぶなしめじ もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう えのきたけ しょうが ねぎ 柿	米 もち米 砂糖 そうめん	マヨネーズ ごま油	756 kca 32.6 g	
29月	ソフトフランスパン		チキンソテートマトソースがけ タコのマリネ コーンポタージュ	鶏肉 たこ	牛乳 生クリーム	トマト	りんごジュース クリーム きゅうり にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ 黄ピーマン	ソフトフランスパン 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター	772 kca 30.1 g	
30火	ごはん		肉じゃがコロッケ 大根と水菜のサラダ 雷汁	豚肉 卵 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 水菜	ごぼう 玉葱 だいこん ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 小麦粉 パン粉 こんにゃく	米油 ごま油	834 kca 26.5 g	
※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。											
※給食費は、11月15日に11月分が引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしくお願いいたします。											

