

11月 献立表

(給食目標) 感謝して食事をしよう

日野市立日野第三中学校
給食回数 18回

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	体の調子を整える 2群	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
1火	秋色ピラフ		ガーリックサラダ 大きな肉団子入りトマトスープ ★図書コラボ給食★ 第1弾!	鶏肉 白いんげん豆 豚肉 豆腐 おから 卵	牛乳	にんじん トマト	玉葱 ごぼう ぶなしめじ キャベツ きゅうり レタス ホールコーン にんにく セロリ マッシュルーム	米 砂糖 さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター 米油 ごま油	770 kcal 27.9 g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>旬の食む</p> <p>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 にぎす きびなご りんご 柿</p> </div>
2水	菊花ごはん		にぎすの甘露煮 野菜のみそあえ 吉野汁 松風	にぎす みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん とうがらし こまつな	菊のり しょうが きゅうり キャベツ もやし だいこん たけのこ ねぎ	米 もち米 さつまいも でんぷん 砂糖 水あめ	アーモンド 米油 ごま油 ごま	809 kcal 23.9 g	
4金	だいこんスパゲティ		揚げごぼうサラダ アップルパイ ★図書コラボ給食★ 第2弾!	まぐろ油漬	牛乳 のり	だいこん葉 にんじん	だいこん ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく りんご レモン	スパゲッティ 砂糖 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	オリーブ油 ごま油 練りごま ごま 米油 バター	755 kcal 25.7 g	
7月	天田くんの がむしやら チャーハン ★図書コラボ給食★		円盤揚げ 中華スープ 柿 ★図書コラボ給食★ 第3弾!	豚肉 ウィンナー おから 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	玉葱 たけのこ キャベツ ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし 干し椎茸 柿	米 小麦粉 ぎょうざの皮 でんぷん	米油 ごま油	752 kcal 26.5 g	
8火	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 けんちん汁	大豆 たこ かつお節 豆腐 油揚げ	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 ねぎ	米 もち米 さつまいも 砂糖 小麦粉 じゃがいも さといも こんにゃく	ごま 米油 ごま油	762 kcal 33.3 g	
9水	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	乳酸菌飲料 チーズ 牛乳 クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり りんご	コッペパン 小麦粉 さつまいも 砂糖	米油 バター	706 kcal 25.4 g	
10木	ごはん		魚の黒酢あん 野菜の辛子しょうゆ 里いもの豚汁	もうかざめ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 でんぷん 黒砂糖 さといも こんにゃく	米油	748 kcal 36.1 g	
11金	ナポリタン風 屋台焼きそば ★図書コラボ給食★ 第4弾!		いまだかつてないたこ焼き ひじきスープ サンジのマCHEDONIA	ベーコン 豚肉 豆腐 ウィンナー たこ おから 粉かつお 卵	牛乳 チーズ あおのり ひじき こまつな	にんじん トマト ピーマン こねぎ こまつな	玉葱 キャベツ マッシュルーム ねぎ みかん缶 黄桃缶 洋なし缶	中華めん でんぷん 小麦粉	米油 マヨネーズ	731 kcal 27.8 g	
14月	もずく丼		きびなごと大豆の甘辛揚げ 大根の味噌汁	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 もずく きびなご 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 だいこん ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま	774 kcal 34.4 g	
15火	麦ごはん キムムッチ		チーズタッカルビ 春雨スープ 世界の料理 ★韓国★	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 もみのり 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	754 kcal 31.8 g	
16水 17木 18金	☆☆☆期末試験のため給食はありません☆☆☆										
21月	ごはん		シャキシャキメンチカツ キャベツちりめん 日産野菜の味噌汁	豚肉 おから 卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 れんこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	米油	826 kcal 32.0 g	
22火	平山ごぼうの ドライカレーライス		パリパリサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん トマト	にんにく しょうが ごぼう 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	米 小麦粉 ワントンの皮 砂糖	バター 米油	795 kcal 27.8 g	
24木	きつねうどん		ナッツとさつまいもの餡がらめ	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 水あめ	ごま油 米油 アーモンド	826 kcal 32.4 g	
25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 シイラ 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	749 kcal 33.3 g	
28月	わかめご飯		鯖の辛味焼き じゃが芋の甘辛煮 雷汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん	米 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油	773 kcal 35.6 g	
29火	ソフトフランスパン		チキンソテーマトソース ハムのマリネ コーンポタージュ ★3年生洋食文化学習教室★	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	トマト	りんごジュース クリーム ぎゅうり 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 kcal 29.8 g	
30水	ごはん		いかのチリソースかけ 野菜のごましょうゆ 中華風コンスープ	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 玉葱 きゅうり ホールコーン クリームコーン もやし	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま	765 kcal 38.2 g	

旬の食む

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
にぎす きびなご
りんご 柿



秋といえは...
☆収穫の秋☆
今月は地元平山の農家さんや日野市で収穫された農産物がたくさん届きます。地場の野菜や食材たっぷり献立です。そして...☆読書の秋☆
読書週間に4つの本とマンガから物語に出てくる料理を給食で再現します。物語の世界と給食のコラボをおいしく味わいましょう!

図書コラボ第1弾!
「魔女の宅急便」原作版
第2弾!
「ライオンのおやつ」
第3弾!
「あど少し、もう少し」
第4弾!
「ワンピース」

2日(水)
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(火)
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!

15日(火)
世界の料理給食「韓国」です。

21日(月)
11月19日は日産野菜の日です。日産の野菜をたっぷり使った献立です。

25日(金)
11月24日「いい日本食」「いい和食」の日にちなんで和食給食です。

29日(月)
3年生洋食文化学習教室です。給食を教材に洋食文化についての食育を実践します。

※ 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14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。

☆3年生洋食文化学習教室メニュー☆
・パン2種
・チキンソテーマトソース(ポテト・ブロッコリー添え)
・ハムのマリネ
・コーンポタージュ
・デザート

