



令和元年度

11月



献立表



日野市立三沢中学校

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		
1金	古代のお赤飯	れんこんの つくね焼き	菊のおひたし 冬瓜のすまし汁 みかん		豚肉、鶏肉 卵、なると	牛乳	人参 小松菜	れんこん、ねぎ 生姜、白菜、 菊のり、冬瓜 蜜柑	米、もち米、 黒米、パン粉 でんぶん きび砂糖	白ごま	701 kcal 25.4 g	日野産野菜月間 11月は日野産農 産物の収穫期 で、たくさん日 野産野菜が給食 に登場します。 また、毎月19日 の食育の日と収 穫期とをかけて、 11月19日を 「日野産野菜給 食の日」と定 め、特にたくさ んの日野産農産 物を使用してい ます。 地場産の旬の野 菜は新鮮で栄養 価も高く、な により農家の方が 愛情をこめてひ のっ子的のために 作ってくださっ たものです。 日野の大地の恵 みを存分に味 わってください。 8日 いい直の日献立 11月8日はいい 直の日です。 よく噛む。こ とは、消化にい いだけでなく、 虫歯予防や肥満 予防、また脳の 発達にも大切な ことです。 (詳細は裏面 食育だよりをご 覧ください。) 給食では咀嚼力 のいる献立をい れました。三沢 中は11月5～8 日まで「歯磨週 間」です。よく 噛んで、よく磨 いていい直を守 りましょう 22日 だしで味わう 和食の日 11月24日は 「いい日本 食」の語呂合 わせで 「和食の日」 です。 三沢中でも鯉 瞬と昆布を 使って美味し い出汁をと り、すまし汁 をつくりま す。また当日は和 食の日につい てのパンフ レットを配布 しますので、 ご覧ください。 26日 焼きカレーパ ン 「第4回ニッポ ン全国物産展 ニッポン全国 ご当地おやつ ランキング」 で見事、準グ ランプリに輝 いた日野市名 物 焼きカ レーパンを給 食用にアレン ジしました。
5火	ミックスビビンバ	きびなごの 南蛮漬け	卵わかめスープ みかん		豚肉、油揚げ、 絹ごし豆腐 卵	牛乳 きびなご わかめ くきわかめ	人参 小松菜	にんにく、生姜 筍、もやし ねぎ、みかん	米、もち米 でんぶん 薄力粉 きび砂糖	米油、 ごま油 白ごま	750 kcal 35.3 g	
6水	ご飯	赤魚の塩麹焼き	たまご味噌 ごまあえ けんちん汁		卵、みそ あかうお 鶏肉、豆腐	牛乳	小松菜 人参 大根菜	もやし、ごぼう 大根、ねぎ	米、きび砂糖 こんにやく 里芋	米油、 ごま油 黒ごま 白ごま	786 kcal 40.0 g	
7木	カレーうどん つけ麺		2色キャラメルポテト りんご		豚肉、 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱、りんご	うどん でんぶん さつま芋 さつまむらさき	ごま油 米油 バター アーモンド	916 kcal 26.8 g	
8金	金平ご飯	真砂揚げ (甘辛たれ)	里芋のみそ汁		豆腐、 えび、豚肉 卵、みそ	牛乳、 しらす干し めひじき 生わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう、干し椎茸 玉葱、生姜 大根、ねぎ	米、もち米 でんぶん きび砂糖、里芋	ごま油 白ごま 米油	738 kcal 33.5 g	
11月	スープ茶漬け 梅干し	ツナとポテトの オムレツ	ピリ辛大根		甘塩鮭、 ツナ缶、 卵	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	人参 小松菜 パセリ 大根菜	干し椎茸、梅干し 玉葱、大根	米、米粒麦 じゃが芋 きび砂糖	白ごま 米油 マヨネーズ ごま油	795 kcal 30.2 g	
12火	和風スパゲティー		サワーキャベツ スイートポテト		ベーコン ツナ缶	牛乳 のり 生クリーム	人参 青ピーマン	にんにく、玉葱 しめじ、キャベツ	スパゲティ きび砂糖 さつま芋	米油 バター	748 kcal 22.8 g	
13水	わかめご飯	イカの かりんとう揚げ	茎わかめと胡瓜の梅醤油 沢煮脛		いか かつお節 豚肉	牛乳、 わかめ くきわかめ	人参 小松菜	胡瓜、梅干し 干し椎茸、ごぼう 筍、大根、 ねぎ、えのきたけ	米、でんぶん 上新粉 きび砂糖	米油 アーモンド ごま油 白ごま	753 kcal 32.2 g	
14木	レモントースト	秋野菜の クリームシチュー	わかめサラダ 黒糖アーモンド		鶏肉	牛乳、 チーズ 生クリーム ワカメ	人参 ブロッコリー	レモン、玉葱、しめじ マッシュルーム キャベツ、コーン	パン さつま芋 上新粉 きび砂糖 黒砂糖	バター 米油 アーモンド	832 kcal 23.2 g	
15金	みそとぼろご飯	ほっけ焼き 大根おろし	白菜の変わり漬け 呉汁		鶏肉、みそ ほっけ、大豆 鶏肉、油揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	えのきたけ、生姜 大根、白菜、ねぎ	米、さつま芋 きび砂糖 こんにやく	ごま油 米油	770 kcal 41.1 g	
18月	ターメリック ライス	スープカレー	ごぼうチップサラダ		鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト缶	にんにく、生姜 セロリー、玉葱 キャベツ、胡瓜 マンゴーチャツネ コーン、ごぼう	米、薄力粉 きび砂糖 でんぶん	米油 バター	777 kcal 23.4 g	
19火	平山ごぼうのご飯	豚と大根の べっこう煮	日野産野菜のみそ汁 りんご		鶏肉、油揚げ 豚肉、みそ	牛乳	人参 小松菜 大根菜	ごぼう、しめじ 大根、ねぎ 白菜、りんご	米、もち米 きび砂糖 里芋	米油	782 kcal 26.4 g	
20水	あんかけ焼きそば		ミルクかりんとう (さつま芋)		豚肉 いか えび	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	にんにく、生姜、 筍、干し椎茸 玉葱、もやし キャベツ、白菜	中華めん でんぶん きび砂糖 さつま芋	米油 ごま油	794 kcal 28.7 g	
21木	アーモンド 揚げパン	シャーレ豆腐 蝦仁豆腐	茎わかめと糸コン炒め		鶏肉、豆腐 えび うずら卵	牛乳 くきわかめ	人参 青梗菜	生姜、ねぎ 生しいたけ	パン でんぶん 糸こんにやく	アーモンド 米油 ごま油 白ごま	763 kcal 33.9 g	
22金	ご飯	魚の くるみだれかけ	野菜の磯和え すまし汁 みかん		ソイ、 はんぺん かまぼこ	牛乳 ほしのり	ほうれん草 人参 小松菜	もやし、ねぎ、みかん	米 でんぶん きび砂糖	米油 くるみ	730 kcal 32.6 g	
25月	とよま丼		塩ごま油キャベツ 大根の味噌汁		鶏肉、卵、竹輪 油揚げ、みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱、干し椎茸 キャベツ、大根、ねぎ	米、仙台鮭 きび砂糖	米油 ごま油	730 kcal 30.2 g	
26火	焼きカレーパン		とろとろ豆スープ フルーツヨーグルトかけ		豚肉、ベーコン いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉葱、にんにく セロリー、大根 カリフラワー りんご缶、みかん缶	パン、でんぶん 薄力粉、パン粉	米油 練りゴマ	891 kcal 32.6 g	
27水	きびごはん	肉じゃが	ししゃものスパイス揚げ お浸し柚子		豚肉	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん ほうれん草	玉葱、えのきたけ ゆず	米、きび じゃが芋 しらたき きび砂糖	米油	761 kcal 31.0 g	
28木	大豆入りミートソース		鉄人サラダ クランベリーサワーケーキ		豚肉、大豆 卵	牛乳 チーズ めひじき ヨーグルト	人参 トマト缶 小松菜	にんにく、生姜 マッシュルーム コーン、玉葱 クランベリー	スパゲティ きび砂糖 薄力粉	オリーブ油 米油 バター ごま油	900 kcal 33.4 g	
29金	キムチ チャーハン	ジャンボ餃子	わかめスープ みかん		豚肉 豆腐 卵	牛乳 生わかめ くきわかめ	人参 青ピーマン にら ほうれん草	白菜キムチ にんにく、生姜、ねぎ キャベツ、みかん	米、餃子の皮 薄力粉	米油 白ごま ごま油	712 kcal 27.0 g	

※都合により変更する場合があります。

★今月の地元農産物★

キャベツ、小松菜、大根、生姜、冬瓜、里芋、ピーマン、人参、さつま芋、紫さつま芋、じゃが芋、長ねぎ、白菜、ほうれん草、さくら卵、りんご