

令和7年度

11月 献立表

(給食目標) 感謝して食事をしよう

日野市立大坂上中学校

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				
4 火	菊花ごはん	○	菊花蒸し 野菜のみそあえ 吉野汁	豚肉 おから みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	菊 しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし だいこん たけのこ	米 もち米 さつまいも でんぶん 砂糖	ごま油 ごま	762 kcal 27.8 g	旬の食 米 人参 里いも じゃがいも きのこと さつまいも 大根 ごぼう 白菜 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	
5 水	ごはん	○	魚と高野豆腐の甘辛揚げ 野菜のレモンしょうゆ 月見汁	もうかざめ 凍り豆腐 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが もやし キャベツ レモン だいこん ねぎ	米 でんぶん 砂糖 白玉粉、上新粉	油 ごま	788 kcal 28.2 g		
6 木	青菜ときのこの 和風スープパゲティ	○	ゴロゴロパンパンキンサラダ はらぺこさんのカップケーキ 英語と給食のコラボ ☆Eat&Read☆	ベーコン 粉かつお 卵	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく キャベツ 玉葱 ホールコーン ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり クラムベリ	スパゲッティ でんぶん 砂糖 小麦粉	油 バター ごま アーモンド	813 kcal 24.7 g		
7 金	山坂達者飯	○	ししゃものごま揚げ 青菜の酢醤油あえ 根菜汁	大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	こまつな にんじん	しょうが もやし ホールコーン えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	808 kcal 33.7 g		
10 月	バエリア 世界の料理 ☆スペイン☆	○	じゃがいもときのこの7ビュッ風 スペイン風にんにくスープ ポルボロン	いか えび 鶏肉 卵 ベーコン きな粉	牛乳 脱脂粉乳	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 マッシュルーム エリンギ	米 パン粉 でんぶん じゃがいも 小麦粉 砂糖 粉糖	バター オリーブ油 米油 アーモンド	759 kcal 24.8 g		
11(火)・12(水) ☆☆☆期末試験のため給食はありません☆☆☆												
13 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	にんじん 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 油 アーモンド	867 kcal 26.3 g		※小松菜 ※キャベツ ※ねぎ ※里いも ※アスパラコラー ※ほうれん草 ※大根 ※白菜 ※りんご ※鶏 卵 (さくら卵) ※東光寺大根 ★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。地産の野菜や食材たっぷり献立です。 ★和食の日★ 11月24日「いい日本食」＝「和食の日」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」、「菊花蒸し」がおすすめです。菊は日野市の花です。 4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」、「菊花蒸し」がおすすめです。菊は日野市の花です。 5日(水) 十三夜給食です。十三夜は栗や豆をお供えすることから「栗名月」や「豆名月」等と言われています。給食では豆を使ったり、黄色い月に見立てた手作りのかぼちゃ団子の入った月見汁がです。 6日(木) 「英語と給食のコラボ☆Eat&Read☆」です。みなさんの多くが一度は見たことのある絵本『はらぺこあおむし』に出てくる食べ物の中から「カップケーキ」が登場します。 7日(金) 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！ 10日(月)・17日(月) 世界の料理給食です。どちらも世界無形文化遺産になっている「スペイン」と「フランス」の料理がです。 19日(水) 11月19日は日野産野菜給食の日です。日野産の野菜をたっぷり使った献立です。
14 金	東光寺大根入り 根菜カレーライス	○	パリパリサラダ りんご	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 だいこん ごぼう りんご キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ワナタンの皮	油 バター	762 kcal 25.4 g		
17 月	フレンチトースト 世界の料理 ☆フランス☆	○	フライビーンズサラダ ミネストローネ	卵 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 にんにく セロリー	食パン 砂糖 でんぶん じゃがいも マカロニ	バター 油	711 kcal 32.6 g		
18 火	さんまのひつまぶし風	○	揚げ豆腐 ナッツ酢味噌和え すまし汁	さんま 鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ えのきたけ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし	米 でんぶん 砂糖	油 アーモンド	751 kcal 26.5 g		
19 水	麦ごはん	○	和風ハンバーグ 東光寺大根おろしソース 野菜のごま酢あえ 日野産野菜の味噌汁	豚肉 豆腐 おから 卵 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 だいこん もやし きゅうり はくさい ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぶん さといも	ごま ごま油	709 kcal 30.7 g		
20 木	マーボー麺	○	じゃがチーズもち 中華スープ	豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ おから 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし	中華めん 砂糖 でんぶん じゃがいも 小麦粉	ごま油 油	761 kcal 33.6 g		
21 金	ごはん	○	鯖のピリ辛焼き 白菜のおかか和え さつま汁	さば かつお節 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい もやし ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぶん さつまいも	油	739 kcal 34.7 g		
25 火	秋の香ごはん	○	魚のもみじ焼き 野菜のゆかりあえ 錦汁	鶏肉 油揚げ すけとうだら かまぼこ	牛乳	にんじん	干し椎茸 だいこん ぶなしめじ キャベツ もやし えのきたけ しょうが ねぎ	米 もち米 さつまいも 砂糖 そうめん	マヨネーズ ごま油	707 kcal 31.2 g		
26 水	オニオンチーズ サンド	○	ガーリックサラダ さつまいものクリームシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん	セロリー 玉葱 キャベツ もやし ホールコーン にんにく しょうが マッシュルーム	食パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま油 バター	757 kcal 29.6 g		
27 木	けんちんうどん	○	キャベツのごまじょうゆ アルファ米五平餅	生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん 干し椎茸 しょうが ねぎ キャベツ ホールコーン	うどん こんにやく さといも 砂糖 米 もち米	ごま油 油 ごま	774 kcal 23.1 g		
28 金	チリコンカン ライス	○	ツナポテトサラダ りんご	豚肉 大豆 ベーコン 金時豆 まぐろ油漬 うずら卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリー 玉葱 ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	米 小麦粉 じゃがいも	バター 油 マヨネーズ	795 kcal 26.7 g		

※ 給食のない日・・・全学年：11日(火)12日(水)期末試験1日目2日目、10組：26日(水)校外学習

※ 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。

※ 給食のない日・・・全学年：11日(火)12日(水)期末試験1日目2日目、10組：26日(水)校外学習

※ 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。

