



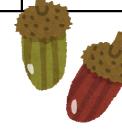
れいわ 7ねん 11かつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校

	こんだてめい	ぎゅうにゅう	あかのなかまちやにくになる	きいろのなかまねつやちからのもとになる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱくしつしつ	ひとことメモ
4 火	きっかごはん にくだんごのもちごめむし やさいのごまあえ あきのすまじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちりめんじゅこ,ぶたにく,とりにく,とうふ,たまご,くきわかれ,かまぼこ	こめ,ごま,かたくりこ,ごまあぶら,もちごめ,さとう,ねりごま	きくのはなし,しようが,ねぎ,たまねぎ,ほししいたけ,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,だいこん,しめじ,みずな	578 kcal 25.6 g 19.2 g	4日(火) 11月3日は、「文化の日」です。1946年11月3日に日本国憲法が公布されたことを受け、1948年制定の祝日法により文化の日と定められました。新しい憲法の精神に基づいて、自由と平和を大切にするという意味が込められています。元々、明治天皇の誕生日であったことから、1日後になるこの日は、天皇家の象徴でもあり、この時期の食材でもある「菊」にちなんだ献立を提供する予定です。
5 水	いかとえびのトマトクリームスパゲティー ヨーグルトボムボム	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,むきえび,いか,クリーム,こなチーズ,たまご,ヨーグルト	オリーブあぶら,スパゲティー,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,プロッコリー,りんご	635 kcal 25.0 g 23.2 g	
6 木	てづくりりんごジャムサンド じゃこいりサラダ きのことさつまいものシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,ちりめんじゅこ,わかめ,とりにく,ピザチーズ,クリーム,ちょうどようぎゅうにゅう	コッペパン(よてい),さとう,あぶら,ごま,さつまいも,こむぎこ,バター	りんご,レモン,きゅうり,だいこん,あかバブリカ,ホールコーン,たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,プロッコリー	586 kcal 22.6 g 22.4 g	
7 金	やまさかたっしゃめしなまあげのごまだれかけ あすかじる	○	いんようぎゅうにゅう,だいす,ちりめんじゅこ,なまあげ,とりにく,あぶらあげ,みそ,ちょうどようぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,ごま,さとう,あぶら,かたくりこ,さといも,こんにゃく	にんじん,さやいんげん,だいこん,しいたけ,こまつな,ねぎ	575 kcal 25.7 g 23.1 g	7日(金) 「山坂達者」とは、江戸時代の薩摩藩、今の鹿児島県において心や体を鍛えるために作られた言葉の一つで、「山坂達者飯」は、歯や頸を鍛えるために考案されたメニューです。大豆やさつまいも、ちりめんじゅこを加え、噛み応えがありカルシウムもたっぷりな献立です。
10 月	だいこんのカレーライス かぼちゃのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ピザチーズ,ちょうどようぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,あぶら,バター,こむぎこ	だいこんのは,にんにく,しようが,たまねぎ,にんじん,だいこん,りんご,かぼちゃ,セロリー	585 kcal 20.5 g 19.0 g	
11 火	ごもくチャーハン いかとじゃがいものさらさあげ わかめスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,いか,とりにく,わかめ	こめ,あぶら,じゃがいも,かたくりこ,あげあぶら,ごまあぶら,ごま	しょうが,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,グリンピース,さやいんげん,たまねぎ,ホールコーン	582 kcal 23.5 g 23.0 g	
12 水	むぎごはん さかなのあまからあげ やさいのごまますあえ だいこんのしょうがじる	○	いんようぎゅうにゅう,バサ(よてい),みそ,くきわかめ,とうふ	こめ,おしむぎ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,こんにゃく,ねりこま,こま	しょうが,こまつな,もやし,あかバブリカ,キャベツ,だいこん,にんじん,えのきだけ,ねぎ	591 kcal 24.1 g 20.5 g	
13 木	ツナとだいこんのわふうスパゲティー フライドひよこまめサラダ こめこのまっしゃケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,ツナ,やきのり,ひよこまめ,ちょうどようぎゅうにゅう	スパゲティー,オリーブあぶら,かたくりこ,あげあぶら,あぶら,さとう	だいこん,キャベツ,きゅうり,あかバブリカ,ホールコーン,たまねぎ	594 kcal 20.9 g 19.7 g	
14 金	ポークピーンズライス たまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,ピザチーズ,クリーム,とりにく,くきわかめ,たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,じゃがいも,さとう,バター,こむぎこ,はるさめ,かたくりこ,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ねぎ,しめじ,ほうれんそう,しようが	588 kcal 24.0 g 19.2 g	
18 火	けんちんうどん さつまいものごまあえ がんづき	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ	うどん,あぶら,さといも,ごまあぶら,さつまいも,さとう,ねりごま,ごま,こむぎこ,くろざとう,ダイスアーモンド,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな,えのきだけ	572 kcal 19.7 g 20.0 g	
19 水	かわりおやこどん やさいたっぷりのかすじる くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,こうやどうふ,たまご,あぶらあげ,くきわかめ,みそ	こめ,おしむぎ,さとう,やつがしら,あぶら,こんにゃく,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,みずな,だいこん,ごぼう,ねぎ,しいたけ,りんご(よてい)	587 kcal 27.4 g 17.9 g	
20 木	むぎごはん ししゃものカレーあげ こんにゃくのしょうゆいため ごじる	○	いんようぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,だいす,なまあげ,みそ	こめ,おしむぎ,かたくりこ,あげあぶら,あぶら,こんにゃく,さとう,ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,にんじん,ホールコーン,こまつな,ごぼう,ねぎ,だいこん	618 kcal 28.5 g 19.9 g	
21 金	ごこくまい わふうミートローフ あぶらあげいりごまあえ とうがんのうすくすじる	○	いんようぎゅうにゅう,あずき,ぶたにく,とりにく,とうふ,ひじき,だいす,みそ,あぶらあげ,くきわかめ,かまぼこ	こめ,おしむぎ,あわ,ひえ,かんそうパンこ,ごまあぶら,ごま,さとう,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,しようが,ほうれんそう,もやし,はくさい,ねぎ,とうがん,しめじ	572 kcal 26.9 g 20.8 g	
25 火	むぎごはん さかなのゆずみそやき ごもくきんぴら あきやさいのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,まさば(よてい),みそ,さつまあげ,なまあげ	こめ,おしむぎ,さとう,ごま,あぶら,こんにゃく,ごまあぶら,さつまいも	ゆず,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,かぼちゃ,だいこん,しめじ,ねぎ,ほうれんそう	597 kcal 26.9 g 21.3 g	
26 水	だいすとごぼうのそぼろどん ひじきとじゅこのサラダ フルーツミルクかんてん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,たまご,ひじき,ちりめんじゅこ,ちょうどようぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんにく,しようが,ごぼう,ほししいたけ,にんじん,さやいんげん,レモン,きゅうり,だいこん,あかバブリカ,とうとうかんづめ(よてい),りんごかんづめ(よてい),りんご(よてい)	600 kcal 23.3 g 19.5 g	
27 木	マーボーどうふめん ちゅうかふうだいがくいも	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,テンメンジャン,トウバンジャン	むしちゅうかめん,あぶら,ごま,あぶら,かたくりこ,さつまいも,あげあぶら,さとう,ごま	しょうが,にんにく,ほししいたけ,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら	602 kcal 23.9 g 22.5 g	
28 金	ホイコーローどん ちゅうかふうコーンスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく,とうふ,たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,かたくりこ	にんにく,しようが,ほししいたけ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,ホールコーン,クリームコーン,チングンサイ,みかん(よてい)	580 kcal 21.4 g 21.3 g	

*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



<11月使用予定の日野市産食材>

たまご キャベツ はくさい
ほうれんそう こまつな
プロッコリー カリフラワー
ねぎ トマト だいこん
とうこうじだいこん
さといも やつがしら りんご