

年 11月 予定献立表

日野市立日野中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | 牛乳 | 主な使用食品とその働き | | | | | | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) | 一口メモ |
|----|---|-------------------------------|--------------------------------|----|------------------|---------------|------------------|-------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|---|
| | | 主食 | 主菜・副菜・デザート | | 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 | | |
| 4 | 火 | 赤飯 | 竹輪の紅葉揚げ、菊のお浸し、チーズケーキのブルーベリーソース | | ささげ、卵、竹輪 | 牛乳、菜クリーム、チーズ | にんじん、こまつな | 白菜、菊の花、レモン、ブルーベリー | 米、小麦粉、砂糖 | ごま、バター | 969 29.7 | 4日(火) 開校記念日 文化の日 お祝い献立 お祝い事には欠かせないお赤飯、秋らしいおかずと皆さんの大好きなチーズケーキで、41回目の開校記念日を祝います。 |
| 5 | 水 | 吹き寄せごはん | 厚揚げのごまだれ、さつまいもの甘煮、月見汁 | | 豚肉、鶏肉、油揚げ、生揚げ | ヨーグルト | にんじん、こまつな | しいたけ、白菜、ねぎ | 米、小麦粉、さつまいも、白玉粉、砂糖 | ごま油、ごま、くり | 928 29.4 | |
| 6 | 木 | スパゲッティミートソース | コロコロサラダ、クラッカーのジャムサンド | | 豚肉、ひよこ豆 | 牛乳、チーズ | にんじん、トマト | にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、だいこん、りんご、だいこん、きゅうり | スパゲッティ、小麦粉、砂糖、クラッカー | オリーブ油、なたね油、バター、ごま、ごま油 | 727 28.7 | |
| 7 | 金 | ごはん | ほっけの焼き魚、おろし白菜鍋、フルーツ | | ほっけ、豚肉、焼き豆腐 | 牛乳 | にんじん、こまつな、だいこん、葉 | だいこん、白菜、ねぎ、えのきたけ、レモン、フルーツ | 米、砂糖、しらたき | なたね油 | 743 33.0 | |
| 10 | 月 | 鶏肉とごぼうのピラフ | カラフルオムレツ、赤ピーマンのフーフー、スパイシー豆 | | 鶏肉、卵、ベーコン | 牛乳、スキムミルク、チーズ | にんじん、ピーマン、にら | しょうが、玉葱、もやし、コーン、ごぼう | 米、砂糖、片栗粉、小麦粉 | なたね油、バター | 848 33.8 | |
| 11 | 火 | 鮭フライサンド | ポイルドキャベツ、コンソメジュリアン、フルーツ | | 鮭、卵 | 牛乳 | にんじん | キャベツ、玉葱、セロリ、フルーツ | パン、パン粉、じゃがいも、小麦粉 | なたね油 | 779 37.3 | |
| 12 | 水 | 担々麺 | さつま芋の揚げ饅頭 | | みそ、豚肉 | 牛乳、スキムミルク | チンゲンツアイ | しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ | 中華麺、砂糖、片栗粉、さつまいも | なたね油、ごま、ごま油 | 972 33.4 | |
| 13 | 木 | 釜飯丼 | 肉じゃが、フルーツ | | 鶏肉、豚肉、うずらの卵、凍り豆腐 | 牛乳 | にんじん、いんげん | しいたけ、グリーンピース、フルーツ | 米、砂糖、こんにやく、じゃがいも | なたね油 | 773 27.3 | |
| 14 | 金 | きのこ寿司 | いなだの黄金焼き、ブロッコリーのごま醤油、お祝い団子 | | 鶏肉、豆腐、油揚げ、いなだ | 牛乳、チーズ | にんじん、ブロッコリー | ごぼう、しいたけ、しめじ、えりんぎ | 米、砂糖、白玉粉 | なたね油、マヨネーズ、ごま油 | 884 34.1 | |
| 17 | 月 | パンの盛り合わせ | れんこんハンバーグ、コーンポテト、フルーツヨーグルト | | 豚肉、豆腐、卵 | 牛乳、ヨーグルト | トマト | れんこん、玉葱、にんにく、コーン、マッシュルーム、フルーツ缶 | パン、砂糖、じゃがいも | なたね油 | 807 33.8 | |
| 18 | 火 | 食 期末考査のため給食はありません 帰宅後昼食になります | | | | | | | | | | 14日(金) 七五三献立 15日は七五三。出世魚の「いなだ」とすりおろしたにんじんを入れて作る紅白の白玉団子を作ります。 |
| 19 | 水 | ごはんのりの佃煮 | 鯖の焼き魚、白菜のおかか和え、平山汁 | | さば | のり | にんじん、こまつな、だいこんの葉 | 白菜、ごぼう、だいこん、みかん、ジュース | 米、砂糖、さといも | なたね油 | 714 26.8 | 19日(水) 食育の日献立 毎年、日野産野菜の収穫の多い11月の食育の日(19日)を『日野産野菜給食の日』としています。平山地区の野菜がたっぷり入った平山汁で新鮮な野菜を食べてください。 |
| 20 | 木 | だいこんカレーライス | シーフードサラダ、フルーツ | | 鶏肉、たまご、えび | 牛乳、チーズ | にんじん、トマト | にんにく、玉葱、だいこん、きゅうり、キャベツ、フルーツ | 米、はちみつ、砂糖、小麦粉 | バター、なたね油 | 863 26.2 | |
| 21 | 金 | スープ茶漬け | 果ごもりたまご、切り干し大根の炒り煮、フルーツ | | 鮭、卵、鶏肉、油揚げ | 牛乳、ちりめんじゃこ | にんじん、いんげん、こまつな | キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、フルーツ | 米、砂糖、こんにやく、麦 | なたね油、ごま | 723 27.0 | |
| 25 | 火 | 胚芽ごはん | 生揚げと里芋のそぼろ煮、かみかみアーモンド | | 鶏肉、生揚げ、きな粉 | 牛乳 | にんじん、だいこんの葉 | しょうが、しいたけ、たけのこ、だいこん | 米、さといも、砂糖、片栗粉、こんにやく | なたね油、アーモンド | 914 31.8 | |
| 26 | 水 | 肉と野菜のうどん | にギスとさつまいもの天ぷら、フルーツ | | 豚肉、卵、にギス | 牛乳、荳わかめ | にんじん、こまつな | キャベツ、しいたけ、ねぎ、フルーツ | うどん、砂糖、さつまいも、小麦粉 | なたね油 | 751 30.4 | |
| 27 | 木 | 大豆とごぼうのそぼろ丼 | 魚の韓国風グリル、のり和え、だいこんのみそ汁 | | 豚肉、大豆、せい、みそ、油揚げ | 牛乳、わかめのり | にんじん、こまつな、だいこんの葉 | しょうが、ごぼう、だいこん、もやし、玉葱、しいたけ、にんにく | 米、砂糖 | なたね油、ごま、ごま油 | 737 36.8 | |
| 28 | 金 | ガーリックパン、きなこ揚げパン | 豆腐と鶏肉のトマト煮、粉ふきいも、フルーツ | | きな粉、鶏肉、ベーコン、豆腐 | 牛乳、生クリーム | にんじん、ブロッコリー | にんにく、玉葱、マッシュルーム、フルーツ | 中華麺、砂糖、小麦粉 | なたね油、バター | 843 32.5 | |

*食材料等の購入の都合により献立を変更することがあります。

上記の対応をお願いします。

年 組 氏名

保護者

印

記入の仕方

① 除去食及び代替持参

除去食

代替持参食

のゴム印を押す