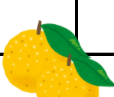
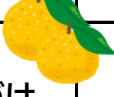




11月 献立予定表

八王子市立 秋葉台 小学校 令和7年度

日 曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	飲み物	主菜 副菜など	おもに体をつくるもの になる食品(赤)	おもにエネルギーの もとになる食品(黄色)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	エネルギー kcal たんぱく質 g
4 火	スタミナどん	 ぎゅうにゅう	くずきりスープ、 ごまだいこん  しっかりたべよう！ やさい 350	ぶたにく、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 くずきり、ごま	にんにく、しょうが、 にら、もやし、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 ながねぎ、だいこん	608kcal 22.1g
5 水	はちだいこん おろしスパゲティ	 ぎゅうにゅう	おんやさいの ごまドレッシング、 ミネストローネ  八王子産 だいこん	ツナ、わかめ、 ちりめんじゃこ、 しろいんげんまめ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、 さとう、ごま	だいこん、えのき、 もやし、にんじん、 コーン、たまねぎ、 キャベツ、トマト、セロリ	635kcal 27.2g
6 木	ごはん	 ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ きのこソース、 コーンポテト、 オニオンスープ  旬の食材 きのこ	とうふ、とりにく、 ベーコン、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、ごま、かたくりこ、 じゃがいも	たまねぎ、えのき、 しめじ、しょうが、にんにく、 ぼんのうねぎ、コーン、 にんじん、パセリ	617kcal 22.9g
7 金	ごまじゃこ ごはん	 ぎゅうにゅう	いかのまつかさやき、 くきわかめのきんぴら、 ごじる  11/8 は 「いい歯の日」	ちりめんじゃこ、いか、 くきわかめ、だいず、 とりにく、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、 だいこん、ながねぎ、 こまつな	604kcal 31g
11 火	きなこあげパン	 ぎゅうにゅう	かぶいりポトフ、 だいこんとツナのサラダ、 くだもの(みかん)  旬の食材 かぶ	きなこ、ウインナー、 ツナ、ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう、 あぶら、じゃがいも、 ごま	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、かぶ、 さやいんげん、しょうが、 にんにく、だいこん、 きゅうり、みかん	589kcal 20.9g
12 水	ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのカレーやき、 ぶたにくとキャベツのみそいため、 かきたまじる	さば(魚)、ぶたにく、 みそ、とりにく、 たまご、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、こんにゃく、 あぶら、さとう、 かたくりこ	しょうが、キャベツ、 にんじん、さやいんげん、 ながねぎ、きくらげ、 たまねぎ、こまつな	691kcal 29.3g
13 木	キムチチャーハン	 ぎゅうにゅう	ちゅうかふうコーンとたまごのスープ、 ツナポテトぎょうざ	ぶたにく、たまご、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、 かたくりこ、じゃがいも、 ぎょうざのかわ	にんじん、はくさいキムチ、 こまつな、コーン、 たまねぎ、えのき	630kcal 21g
14 金	カレーライス	 ぎゅうにゅう	はくさいスープ、 てづくりふくじんづけ	とりにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 グリーンピース、りんご、 はくさい、だいこん、 れんこん	650kcal 17.6g
17 月	ごはん	 ぎゅうにゅう	さわらのてりやき こまつなじる、 よごし  100年フード： よごし(富山県)	さわら(魚)、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 かつおがし、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	にんじん、たまねぎ、 えのき、こまつな、 だいこん	597kcal 26g
18 火	はちだいこんと ぶたのかくにどん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかふうたまごスープ、 フルーツヨーグルト  八王子産 だいこん	ぶたにく、とりにく、 たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 かたくりこ	しょうが、だいこん、 にんじん、たまねぎ、 にら、しめじ、コーン、 フルーツミックス	623kcal 25.2g
19 水	ジャージャーめん	 ぎゅうにゅう	わかめスープ、 だいずベーコン	ぶたにく、みそ、 わかめ、だいず、 ベーコン、あおのり、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 あぶら、さとう、 ごま、じょうしんこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、もやし、 コーン	637kcal 26.3g
20 木	だいずピラフ	 りんご ジュース	クリームシチュー、 だいこんときゅうりのピクルス	だいず、とりにく、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	こめ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	にんにく、たまねぎ、トマト、 コーン、にんじん、しめじ、 さやいんげん、だいこん、 きゅうり、りんごジュース	604kcal 15.2g
21 金	はちおうじさんの しろいごはん	 ぎゅうにゅう	あつやきたまご、 こまつなのじゃこいため、 はっちくんのみそしる  八王子でとれた 新米を いただきます♪	たまご、とりにく、 ちりめんじゃこ、わかめ、 なまあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、こまつな、 もやし、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	603kcal 25.5g
25 火	ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのおろしソース、 あおなととうふのすましじる、 やさいのおかかあえ 	さば(魚)、 わかめ、とうふ、 かつおがし、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 かたくりこ	だいこん、こまつな、 えのき、ながねぎ、 キャベツ、もやし、 にんじん	603kcal 22.5g
26 水	ごはん	 ぎゅうにゅう	ししゃものいそべやき、にくじゃが、 はちおうじさんゆずふうみのあさづけ、 くだもの(みかん)  八王子産 ゆず	ししゃも(魚)、 あおのり、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 キャベツ、ゆず、みかん	609kcal 21.4g
27 木	てんぐごはん	 ぎゅうにゅう	たかおあげ もみじあんかけ、 やまのさちあえ、 すいあいじる  日本遺産献立 【高尾山御膳】	とうふ、とりにく、 ちりめんじゃこ、たまご、 ちらしかまぼこ、あおさ、 ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、 ごま、あぶら、 かたくりこ、 しらたき、さとう	しょうが、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、みつば、 きくらげ、こまつな、だいこん、 はくさい、えのき、ながねぎ	605kcal 23.7g
28 金	セルフ ミートサンド	 ぎゅうにゅう	パイザンヌスープ、 ヨーグルトポムポム  旬の食材 りんご	ぶたにく、ウインナー、 たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	コッペパン、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、キャベツ、 しょうが、りんご、 レモン、レーズン	606kcal 20.8g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります