



11月 こんだてよていひょう

令和8年度



八王子市立浅川小学校

日にち		主食	飲み物	主菜・副菜など	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 熱や力になる	緑のなかま からだの調子をととのえる	栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g	
2	月	ごはん	牛乳	のりの佃煮 焼きししゃも キャベツと油揚げの胡麻和え かきたま汁	やきのり,ししゃも あぶらあげ,とりにく,たまご わかめ,とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら ごま,でんぱん	キャベツ,もやし,にんじん たまねぎ,こまつな	619kcal 27.2g	
4	水	ジャージャー麺	牛乳	きのこのスープ 豆ナッツ黒糖	ぶたにく,みそ,ハム とうふ,だいず,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら さとう,ごまあぶら,ごま アーモンド,さとう	にんにく,しょうが,ながねぎ たまねぎ,にんじん,しいたけ もやし,きゅうり,えのき きくらげ	628kcal 25.7g	
5	木	コーンピラフ	牛乳	スコップコロツケ フレンチきゅうり ABCスープ	ぶたにく,ベーコン ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも パンこ,オリーブゆ さとう,マカロニ	コーン,にんじん,たまねぎ ピーマン,きゅうり,キャベツ セロリ,トマト	606kcal 18.1g	
6	金	ごはん	牛乳	蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮 具の大きな豚汁	とうふ,とりにく,ひじき たまご,だいず,いりこ ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,パンこ,さとう でんぱん,じゃがいも こんにゃく	たまねぎ,れんこん,だいこん にんじん,ごぼう,ながねぎ	665kcal 27.2g	
9	月	アーモンド ビスキュイパン	りんご ジュース	かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ	たまご,とりにく ぎゅうにゅう,なまクリーム あおだいず,だいず,ツナ	パン,バター,さとう アーモンド,こむぎこ あぶら,オリーブゆ	かぶ,にんじん,たまねぎ はくさい,キャベツ,コーン りんごジュース	648kcal 18.3g	
10	火	海鮮豆腐丼	牛乳	有機大豆とツナのサラダ えのきとわかめスープ	とうふ,ぶたにく,えび いか,ツナ,わかめ ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう ごまあぶら,でんぱん,ごま	にんじん,ながねぎ,ちんげんさい たけのこ,しいたけ,にんにく しょうが,だいこん,きゅうり えのきたけ,たまねぎ	606kcal 26.7g	
11	水	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ,きざみのり,わかめ じゃこ,たまご とうふ,ぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら,さとう ごまあぶら,でんぱん	だいこん,えのきたけ だいこん,にんじん,キャベツ もやし,たまねぎ,コーン ばんのうねぎ	610kcal 28.8g	
12	木	ごはん	牛乳	竹輪のマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ,かつおぶし あおのり,とりにく わかめ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,でんぱん さとう,ごまあぶら,ごま	しょうが,ながねぎ,はくさい にんじん,しいたけ,たまねぎ ちんげんさい,キャベツ もやし,コーン	645kcal 26.1g	
13	金	ごはん	牛乳	800年フード 福島県 サンマのポーポー焼き				しょうが,ながねぎ,こまつな もやし,にんじん,ごぼう だいこん,しいたけ	630kcal 25.4g
16	月	さつまいもごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き 変わりきんぴら 呉汁	いか,とりにく,だいず ぶたにく,とうふ,みそ ぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,ごま ごまあぶら,あぶら スパゲティ,さとう じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく,ながねぎ ばんのうねぎ,ごぼう にんじん,さやいんげん だいこん,こまつな	637kcal 27.9g	
17	火	ごはん	牛乳	和食の日献立				にんにく,ばんのうねぎ ごぼう,たけのこ さやいんげん,だいこん	605kcal 27g
18	水	ゆかりごはん	牛乳	鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根	あまじおさけ,ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも さとう,ごまあぶら,ごま	ゆかり,たまねぎ,にんじん こんにゃく,さやいんげん だいこん	641kcal 28.4g	
19	木	天狗ごはん	牛乳	日本遺産献立 高尾山御膳				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,えのき はくさい,ながねぎ	622kcal 23.8g
20	金	八王子産の 白いごはん	牛乳	八王子産米を食べる日				たまねぎ,にら,しいたけ もやし,キャベツ,ごぼう だいこん,こまつな,ながねぎ	639kcal 25.6g
24	火	ごはん	牛乳	だし塩のコロコロから揚げ もやしと小松菜の煮びたし にらたま味噌汁	とりにく,あぶらあげ たまご,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,でんぱん あぶら,さとう	しょうが,にんにく,こまつな もやし,にんじん,たまねぎ にら,えのき	666kcal 25.9g	
25	水	はち大根と豚の角煮丼	牛乳	じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ	ぶたにく,あぶらあげ わかめ,みそ,じゃこ こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぱん じゃがいも,ごまあぶら	しょうが,だいこん たまねぎ,キャベツ,にんじん	640kcal 27g	
26	木	セルフ チリビーンズサンド	牛乳	野菜のスープ煮 ヨーグルトポムポム	きんときまめ,ぶたにく ハム,たまご,ヨーグルト ぎゅうにゅう	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,ピーマン にんにく,セロリ,キャベツ パセリ,しょうが,りんご,レモン	632kcal 21.3g	
27	金	ごはん	牛乳	さばの柚子みそ焼き 野菜のいろどりと和え 秋のお吸い物	さば,みそ,あぶらあげ わかめ,かまぼこ,とうふ ぎゅうにゅう	こめ,あぶら	ゆず,こまつな,もやし にんじん,しめじ,えのきたけ ながねぎ	640kcal 24.6g	
28	土	ビーンズ ドライカレー	牛乳	パリパリアーモンドサラダ 野菜スープ	ぶたにく,だいず ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,アーモンド オリーブゆ,さとう	たまねぎ,にんじん グリーンピース,にんにく しょうが,キャベツ,きゅうり コーン,はくさい,パセリ	607kcal 21g	

・献立は材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。・果物は掲載していませんが、季節の果物を随時使用します。
・裏面にもお知らせを掲載しています。ぜひご覧ください。

