



11月 こんだてよていひょう



今月の目標：感謝の気持ちを込めてあいさつし、食器をきれいに片付けよう。

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価
		主食	の み もの	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
4	火	はちだいこんおろし スパゲティ	八王子産 (だいこん)	おんやさいのごまドレッシング ミネストローネ	スパゲティ, さとう, オリーブオイル, ごま, ごまあぶら, あぶら	ツナ, だいず, とりにく, きざみのり, わかめ, ちりめんじゃこ, 牛乳	だいこん, えのきたけ, もやし, ホールコーン, たまねぎ, キャベツ, セロリー, にんじん, トマト	634kcal 28.4g
		スタミナどん 野菜350		くすきりスープ ごまだいこん	こめ, さとう, くすきり, ごまあぶら, あぶら, ごま	ぶたにく, とりにく, 牛乳	にんにく, しょうが, もやし, ながねぎ, たまねぎ, はくさい, だいこん, にら, にんじん	612kcal 22g
6	木	ごはん		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) こめ, パンこ, さとう, でんぷん, じゃがいも, バター, ごま, あぶら	とうふ, とりにく, ベーコン, 調理用牛乳, 牛乳	たまねぎ, えのきたけ, しめじ, しょうが, にんにく, ホールコーン, ねぎ, にんじん, パセリ	613kcal 21.8g
7	金	ごまじゃごごはん いい歯の日		いかのまつかさやき くきわかめのきんぴら ごじる	こめ, さとう, じゃがいも, ごま, あぶら	いか, だいず, ぶたにく, とうふ, みそ, あかみそ, ちりめんじゃこ, くきわかめ, 牛乳	ごぼう, だいこん, たまねぎ, にんじん, ごまつな	607kcal 30.1g
10	月	きなこあげパン		かぶいりポトフ だいこんとツナのサラダ くだもの	旬の食材 (かぶ) パン, さとう, じゃがいも, あぶら, ごまあぶら, ごま	きなこ, しろいんげんまめ, とりにく, ツナ, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, かぶ, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, にんじん, さやいんげん, みかん	607kcal 22.3g
11	火	ごはん		さばのしおやき ぶたにくとキャベツのみそいため かきたまじる	こめ, こんにゃく, さとう, でんぷん, あぶら	さば, ぶたにく, たまご, とりにく, あかみそ, とうふ, 牛乳	キャベツ, ながねぎ, きくらげ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, ごまつな	699kcal 29.9g
		キムチチャーハン		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	こめ, でんぷん, じゃがいも, ぎょうざのかわ, あぶら, ごまあぶら, ごま	ぶたにく, とりにく, たまご, ツナ, 牛乳	キムチ, ホールコーン, クリームコーン, たまねぎ, きくらげ, にんじん, ごまつな	630kcal 21.7g
13	木	ごはん		ごもくどうふ もやしスープ だいずといりこのごまがらめ	こめ, でんぷん, さとう, グラニューとう, あぶら, ごまあぶら, ごま	とうふ, ぶたにく, いか, とりにく, だいず, いりこ, 牛乳	にんにく, しょうが, きくらげ, たまねぎ, ただけのこ, もやし, しいたけ, にんじん, チンゲンサイ	631kcal 28.8g
14	金	カレーライス		はくさいスープ ぶくじんづけ	こめ, じゃがいも, こむぎこ, さとう, あぶら, バター	とりにく, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, にんにく, しょうが, グリンピース, はくさい, だいこん, れんこん, にんじん	644kcal 17.5g
17	月	はちだいこんと ぶたのかくにどん	八王子産 (だいこん)	ちゅうかスープ りんごヨーグルト	こめ, さとう, でんぷん	ぶたにく, とりにく, たまご, 調理用ヨーグルト, 牛乳	しょうが, だいこん, きくらげ, ホールコーン, にんじん, にら, りんごかん	625kcal 25.4g
		ジャージャーめん 五つ星に体力アップ		わかめスープ ポップビーンズ くだもの	ちゅうかめん, さとう, でんぷん, あぶら, ごまあぶら, ごま	ぶたにく, あかみそ, だいず, わかめ, あおのり, 牛乳	にんにく, しょうが, たまねぎ, ながねぎ, しいたけ, もやし, ホールコーン, にんじん, みかん	603kcal 24.9g
19	水	だいずピラフ		クリームシチュー だいこんときゅうりのピクルス	こめ, じゃがいも, こむぎこ, さとう, オリーブオイル, あぶら, バター	とりにく, だいず, なまクリーム, 調理用牛乳	にんにく, たまねぎ, ホールコーン, グリンピース, しめじ, だいこん, きゅうり, にんじん, さやいんげん, りんごジュース	601kcal 15.3g
20	木	ごはん		さわらのてりやき ごまつなじる よごし くだもの	こめ, さとう, でんぷん, ごま, ごまあぶら	さわら, とうふ, あぶらあげ, みそ, かつおぶしこ, 牛乳	たまねぎ, えのきたけ, だいこん, にんじん, ごまつな, みかん	603kcal 25.8g
21	金	はちおうじさん 八王子産のしろいごはん	八王子産 (お米)	たまごやき ごまつなのじゃこいため はっちくんのみそじる	こめ, さとう, じゃがいも, あぶら, ごまあぶら, ごま	ぶたにく, とりにく, たまご, みそ, あかみそ, ちりめんじゃこ, わかめ, 牛乳	たまねぎ, しいたけ, もやし, ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん, ごまつな	607kcal 25.2g
25	火	ごはん 和食の日		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	こめ, さとう, でんぷん	さば, とうふ, かつおぶしこ, わかめ, 牛乳	だいこん, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, ごまつな, にんじん	600kcal 22.6g
26	水	てんぐごはん 高尾山御膳		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	こめ, あかまい, でんぷん, しらたき, さとう, ごま	とうふ, とりにく, たまご, かまぼこ, ちりめんじゃこ, あおさ, 牛乳	しょうが, たまねぎ, しいたけ, きくらげ, だいこん, はくさい, えのきたけ, ながねぎ, にんじん, みつば, ごまつな	622kcal 24.1g
27	木	ごはん		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	旬の食材 (ゆず) こめ, じゃがいも, こんにゃく, さとう, あぶら	ぶたにく, ししゃも, あおのり, 牛乳	たまねぎ, だいこん, キャベツ, ゆず, にんじん, さやいんげん, みかん	602kcal 21.6g
28	金	ミートサンド		パイザンヌスープ ヨーグルトポムポム	旬の食材 (りんご) パン, こむぎこ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぶたにく, きんときまめ, とりにく, たまご 調理用ヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, セロリー, にんにく, キャベツ, しょうが, にんじん, さやいんげん, りんご, レーズン	632kcal 22.5g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。