

11月 ^{がつ} 献立予定表^{こんだてよていひょう} 八王子市立第十小学校 令和8年10月29日							
ひょうび 日・曜日	しゅしよく 主食	の もの 飲み物	しゅさい ふくせい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしづ
2月	ごはん はちおうじさんね 八王子産根しょうが		ちくわ 竹輪のマヨネーズ焼き はちおうじさんね とりだんごじる 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 かつおぶしこ とりにく けずりぶし ツナ なまクリーム あおのり カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう マヨネーズ ごまあぶら しろいりごま	ねしょうが ながねぎ はくさい ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン にんじん チンゲンサイ	610kcal
							23.7g
4水	ビーンズドライカレー		パリパリアーモンドサラダ やさしい 野菜スープ	ぶたにく だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう あぶら バター スライスアーモンド オリーブあぶら	たまねぎ グリンピース にんにく ねしょうが キャベツ きゅうり ホールコーン はくさい にんじん パセリ	619kcal
							20g
5木	さつまいもごはん		いかのねぎ塩焼き 変わりきんぴら かきたま汁 果物(みかん)	いか ぶたにく たまご とうふ けずりぶし カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも さとう カットスパゲティ いとこんにゃく でんぶん しろいりごま ごまあぶら あぶら	ねしょうが にんにく ながねぎ ごぼう たまねぎ しめじ みかん ぼんのうねぎ にんじん さやいんげん こまつな	608kcal
							26.7g
6金	ごはん いい歯の日 ^{は ひ}		れんこん 蓮根とひじきの和風ハンバーグ だいず 大豆といりこの揚げ煮 く 具の大きな豚汁	とうふ とりにく たまご だいず ぶたにく みそ あかみそ ひじき いりこ にぼし ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら しろいりごま	たまねぎ れんこん だいこん ごぼう ながねぎ にんじん	661kcal
							27.4g
9月	コーンピラフ		スコップコロッケ フレンチきゅうり ABCスープ	ぶたにく ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ さとう アルファベットマカロニ あぶら バター オリーブあぶら	ホールコーン たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー にんじん ピーマン ホールトマト	609kcal
							18.1g
10火	はち大根おろしスパゲティ だいこん はちおうじさんだいこん 八王子産大根		わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ たまご とうふ けずりぶし きざみり カットわかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	だいこん えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン だいこんば にんじん ぼんのうねぎ	610kcal
							28.8g
11水	ジャージャー麺 ^{めん}		きのこのスープ まめ 豆ナッツ黒糖	ぶたにく あかみそ ベーコン とうふ けずりぶし いりだいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう くらざとう あぶら ごまあぶら しろいりごま ほそぎりアーモンド	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ しいたけ きくらげ にんじん	628kcal
							25.7g
12木	てんべ 天狗ごはん たかおさんごぜん 高尾山御膳		たかお 高尾揚げ もみじあんかけ やま さちあ すいあいじる 山の幸和え 翠鶏汁	とうふ とりにく たまご かまぼこ けずりぶし ちりめんじゃこ あおさ だしこんが ぎゅうにゅう	こめ あかこめ でんぶん しらたき さとう くらいりごま あぶら しろいりごま	ねしょうが たまねぎ ほししいたけ きくらげ だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ にんじん いとみつば こまつな	622kcal
							23.8g
13金	アーモンドビスキュイパン しゅん 旬:かぶ		かぶのクリーム煮 ピーンズサラダ	たまご とりにく あおだいず だいず ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	まるパン さとう こむぎこ バター アーモンドこ あぶら ごまあぶら	かぶ たまねぎ はくさい キャベツ ホールコーン にんじん りんごジュース	648kcal
							18.3g
16月	ごはん だし塩		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 かつおぶしこ とりにく たまご あかみそ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ねしょうが にんにく もやし たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん にら	671kcal
							26g
17火	チリピーンズサンド しゅん 旬:りんご		やさしい 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 ベーコン けずりぶし たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッパパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ ねしょうが りんご レモン にんじん ピーマン パセリ	632kcal
							21.3g
18水	かいせんと豆腐どん 海鮮豆腐丼		ゆうきだいこん 有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ	とうふ ぶたにく むきえび いか ツナ けずりぶし カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら しろいりごま	ながねぎ たけのこかん ほししいたけ にんにく ねしょうが だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	606kcal
							26.7g
19木	ごはん わしよく ひ 和食の日		あじの香味焼き いりどり さわにわん くだもの 沢煮椀 果物(みかん)	あじ とりにく ちくわ ぶたにく けずりぶし だしこんが ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく さとう しらたき でんぶん ごまあぶら あぶら	にんにく ごぼう たけのこかん だいこん みかん ぼんのうねぎ にんじん さやいんげん	615kcal
							27.2g
20金	はちおうじさん しろ 八王子産の白いごはん はちおうじさんまい 八王子産米		チーズ入り千草焼き もやしとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁	たまご とりにく ちくわ かつおぶしこ あぶらあげ みそ あかみそ ナチュラルチーズ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも あぶら	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう にんじん こまつな	632kcal
							26.5g
21土	ゆかりごはん しゅん:さけ 旬:鮭		さけ しおや 鮭の塩焼き にく 肉じゃが だいこん ごま大根	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも いとこんにゃく さとう あぶら ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ だいこん ゆかりこ にんじん さやいんげん	618kcal
							28g
25水	ごはん しゅん:はちおうじさん 旬:八王子産ゆず		さばの柚子みそ焼き やさしい 野菜のいろどり和え あき 秋のお吸い物	さば みそ あぶらあげ かまぼこ とうふ けずりぶし カットわかめ だしこんが ぎゅうにゅう	こめ あぶら	ゆず もやし しめじ えのきたけ ながねぎ こまつな にんじん	621kcal
							24.1g
26木	ごはん		のりの佃煮 焼きししゃも あぶらあ ごまあ ごじる キャベツと油揚げの胡麻和え 呉汁	あぶらあげ だいず とりにく とうふ みそ あかみそ けずりぶし やきのり ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら しろいりごま	キャベツ もやし だいこん ながねぎ にんじん	611kcal
							26.4g
27金	だいこん ぶた かくにどん はち大根と豚の角煮丼 はちおうじさんだいこん 八王子産大根		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 みそ あかみそ カットわかめ にぼし ちりめんじゃこ きざみこんが ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	ねしょうが だいこん たまねぎ キャベツ だいこんば にんじん	640kcal
							27g
30月	ごはん ねん 100年フード〜福島県〜		サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁	さんますりみ とりにく たまご あかみそ ぶたにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく しろいりごま あぶら	ねしょうが ながねぎ もやし はくさい ホールコーン ごぼう だいこん ほししいたけ にんじん	649kcal
							25.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

がつ きゅうしよくもくひょう

☆11月の給食目標

かんしゃ た

「感謝して食べよう」

ちようりひとさくもつそだ

ひとりものいのち

かんしゃ

調理した人、作物を育ててくれた人、生き物の命をいただくということに感謝しましょう。

しゅん しよくさい

☆旬の食材

きのこ、さけ、りんご、ゆず、かぶ