



こんだてよていひょう



令和7年11月
八王子市立第三小学校
(給食回数17回)

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
4	火	はち大根と豚の角煮丼		じゃがいものみそ汁 キャベツのごまじゃこ和え 八王子産大根	ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、 とうふ、みそ、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぱん、 じゃがいも、ごま	しょうが、だいこん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	601
								25.7
5	水	とりごぼうピラフ		【旬】りんご ABCミネストローネ りんごパイ	とりにく、あぶらあげ、 しろいんげんまめ、こんぶ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ、バター、 さとう、マカロニ、あぶら、 コーンスターチ、しゅうまいのかわ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、キャベツ、トマト、 セロリ、りんご	611
								20.1
6	木	みそラーメン		うずらの煮卵 大学芋	ぶたにく、みそ、けずり、こんぶ、 うずらたまご、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま、 ごまあぶら、さつまいも、さとう	ながねぎ、にんじん、たけのこ、 もやし、きくらげ、コーン、 にんにく、しょうが	625
								20.6
7	金	ごはん		手作りかつおぶしかけ 焼きししゃも 豚汁 茎わかめのきんぴら 果物 いい歯の日	けずり、こんぶ、ししゃも、ぶたにく、 なまあげ、みそ、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 ごまあぶら	だいこん、にんじん、 ながねぎ、ごぼう、みかん	601
								22.0
10	月	パン		ポテトのグラタン 大根とツナのサラダ りんごジュース	とりにく、ぎゅうにゅう、 チーズ、ツナ	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 だいこん、コーン、りんごジュース	611
								18.1
11	火	ごはん		鮭の塩焼き 韓国風肉じゃが キャベツとえのきの梅おかか和え 鮭の日	さけ、ぶたにく、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう、ごま	ながねぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 キャベツ、えのきたけ、うめ	601
								27.7
12	水	ビーンズドライカレー		白菜のスープ ヨーグルトのオレンジソースがけ 野菜350	だいず、ぶたにく、とりにく、 けずり、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 バター、じゃがいも、 さとう、コーンスターチ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、レーズン、 はくさい、しめじ、コーン、 ながねぎ、オレンジジュース	663
								23.7
13	木	ごはん		四川豆腐 中華スープ ごまめナッツ	とうふ、ぶたにく、とりにく、 けずり、こんぶ、 いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぱん、 ごま、アーモンド	にんじん、ながねぎ、ちんげんさい、 しいたけ、にんにく、しょうが、 もやし、たまねぎ、はくさい、 コーン、きくらげ	606
								24.3
14	金	ごはん		たらの味噌マヨ焼き 芋の子汁 青菜の変わり浸し 果物 ★五つ星献立	たら、みそ、とりにく、 あぶらあげ、けずり、 こんぶ、じゃこ、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま、 さといも、あぶら	たまねぎ、だいこん、にんじん、 ごぼう、しめじ、こまつな、 もやし、みかん	603
								27.5
展覧会の振替休日								
18	火	セサミトースト		かぶのクリーム煮 豆サラダ 果物	とりにく、ぎゅうにゅう、 あおだいず、だいず、	パン、バター、さとう、 ごま、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、ごまあぶら	かぶ、にんじん、たまねぎ、 はくさい、キャベツ、 コーン、みかん	600
								21.4
19	水	天狗ごはん		高尾揚げもみじあんかけ 山の幸和え 翠露汁 高尾山御膳	とうふ、とりにく、じゃこ、 たまご、かまぼこ、あおさ、 けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんぱん、 あぶら、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、もやし、だいこん、 はくさい、えのき	610
								23.2
20	木	八王子産の白いごはん		魚の香り焼き はっちくんのみそ汁 野菜とちくわのおかか和え 果物 八王子産米	さごち、とりにく、あぶらあげ、 みそ、ちくわ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも	にんにく、ばんのうねぎ、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 こまつな、ながねぎ、 もやし、キャベツ、みかん	601
								28.0
21	金	二色丼		呉汁 よごし 【富山県】100年フード よごし	とりにく、たまご、だいず、 ぶたにく、とうふ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぱん、じゃがいも、 ごま、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、だいこん、こまつな	648
								26.9
25	火	ごはん		厚焼き卵 秋のお吸い物 大豆入り筑前煮 和食の日給食	たまご、とりにく、わかめ、 かまぼこ、とうふ、けずり、 こんぶ、だいず、 ちくわ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 えのきたけ、ながねぎ、こまつな、 ごぼう、れんこん、さやいんげん	618
								26.7
26	水	ごはん		豆腐ハンバーグきのこソース ジュリエンスープ コーンポテト 【旬】きのこ	とうふ、ぶたにく、たまご、 とりにく、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、ごま、でんぱん、じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、 しょうが、にんにく、ばんのうねぎ、 キャベツ、にんじん、パセリ、コーン	608
								23.3
27	木	はち大根おろしスパゲティ		豆腐とチンゲン菜のスープ わかめじゃこサラダ 果物 八王子産大根	ツナ、のり、とりにく、とうふ、 けずり、こんぶ、じゃこ、 わかめ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、さとう、 でんぱん、あぶら、ごまあぶら、ごま	だいこん、えのき、だいこん、 ちんげんさい、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、ペニマドンナ	613
								23.6
28	金	ごはん		サバのみそ煮 かきたま汁 八王子産ゆず風味の浅漬け	さば、みそ、たまご、とうふ、 わかめ、けずり、かつおぶし、 こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぱん	しょうが、にんじん、たまねぎ、 だいこん、えのき、こまつな、だいこん はくさい、ゆず	635
								24.2

* 献立は材料の入荷状況により変更することがあります。果物は柑橘類を予定しています。