11月 こんだてよていひょう

令和8年11月
八王子市立第三小学校
（給食回数19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）
2	月	天狗ごはん		高尾揚げもみじあんかけ 山の幸和え　高尾山御膳 翠露汁	とうふ,とりにく,じゃこ,かまぼこ,あおさ,こんぶ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,でんぷん,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,だいこん,えのき,はくさい,ながねぎ	609 23.3
4	水	パン		ポークビーンズ　【旬】りんご フレンチサラダ アップルパイ	だいず,ぶたにく,ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ,バター,コーンスターチ,しゅうまいのかわ	にんじん,たまねぎ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,りんご	646 25.0
5	木	ごはん		竹輪のマヨネーズ焼き　八王子産根しょうが 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物　果物	ちくわ,かつおぶし,あおのり,とりにく,みそ,けずり,こんぶ,わかめ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,でんぷん,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,きゅうり,もやし,コーン,みかん	644 25.7
6	金	れんこん入りやきとり丼		大豆といりこの揚げ煮　いい歯の日 具の大きな豚汁	とりにく,だいず,いりこ,ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,ごま,じゃがいも,こんにゃく	れんこん,しょうが,ながねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう	686 28.3
9	月	エビピラフ		スコップコロッケ 野菜のピクルス ABCトマトスープ	えび,とりにく,ぶたにく,ハム,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,オリーブゆ,じゃがいも,パンこ,さとう,マカロニ	たまねぎ,コーン,だいこん,きゅうり,にんにく,にんじん,キャベツ,セロリ,トマト	646 21.6
10	火	はち大根おろしスパゲティ		野菜とじゃこのサラダ　八王子産大根 たまごスープ	ツナ,きざみのり,じゃこ,たまご,とうふ,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブゆ,さとう,ごまあぶら,でんぷん	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,こまつな	602 27.4
11	水	ごはん		のりの佃煮　鮭の塩焼き　鮭の日 キャベツと油揚げのごま和え 呉汁	やきのり,さけ,あぶらあげ,だいず,ぶたにく,とうふ,みそ,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,もやし,だいこん,にんじん,ながねぎ	601 31.7
12	木	スイートポテトサンド		かぶのクリーム煮　【旬】かぶ ビーンズツナサラダ	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,さつまいも,さとう,あぶら,こむぎこ,バター,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	641 24.1
13	金	海鮮豆腐丼		有機大根とツナのサラダ　有機大根 たまごとわかめのスープ	とうふ,ぶたにく,えび,ツナ,わかめ,たまご,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぷん,ごま	にんじん,ながねぎ,はくさい,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,コーン	609 25.0
14	土	ドライカレー		星型マカロニ入り野菜スープ フルーツポンチ（もも、みかん） ジョア（プレーン）	ぶたにく,とりにく,だいず,けずり,こんぶ,ジョア	こめ,あぶら,こむぎこ,バター,ほしがたこめこマカロニ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,はくさい,コーン,みかん,おうとうかん,みかんジュース	626 21.7
学芸会								
		学芸会の振替休業日						
17	火	はち大根と豚の角煮丼		じゃがいものみそ汁　八王子産大根 じゃこキャベツ　果物	ぶたにく,なまあげ,わかめ,みそ,じゃこ,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,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,みかん	641 26.4
18	水	ハンバーガー（セルフ）		コールスロー コーンポタージュ	とうふ,ぶたにく,ハム,ぎゅうにゅう,なまクリーム,	パン,あぶら,パンこ,さとう,こむぎこ,バター	たまねぎ,キャベツ,にんじん,コーン,パセリ	670 27.7
19	木	ごはん		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが　ごま大根	ししゃも,あおのり,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	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,だいこん	605 22.1
20	金	八王子産の白いごはん		千草焼き　八王子産米 野菜とちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁　果物	たまご,とりにく,ちくわ,かつおぶし,あぶらあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,さつまいも	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,もやし,キャベツ,だいこん,かぶ,こまつな,ちんげんさい,ながねぎ,しょうが,しいたけ,みかん	606 24.4
24	火	ごはん		ぶりの照り焼き　和食の日給食 いりどり 沢煮椀	ぶり,とりにく,ぶたにく,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,さといも,こんにゃく,あぶら,しらたき,でんぷん	しょうが,にんじん,ごぼう,さやいんげん,だいこん,ながねぎ,しいたけ,えのき	622 26.3
25	水	ごはん		サンマのポーポー焼き　【福島県】100年フード サンマのポーポー焼き ブロッコリーのごま和え 根菜汁	さんま,とりにく,ひじき,みそ,ぶたにく,とうふ,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,パンこ,でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,ながねぎ,にんじん,ブロッコリー,コーン,だいこん,しいたけスライス	624 25.3
26	木	ジャージャー麺		きのこのスープ　【旬】きのこ 豆黒糖　果物	ぶたにく,みそ,ハム,とうふ,けずり,こんぶ,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	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,しいたけ,きくらげ,ばんのうねぎ,べにマドンナ	652 28.4
27	金	ごはん		手作りかつおふりかけ　八王子産ゆず さばの塩焼き　野菜ののり和え ゆず香る秋のお吸い物	けずり,こんぶ,さば,きざみのり,わかめ,かまぼこ,とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう	こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,ゆず	600 22.7
30	月	さつまいもごはん		だし塩のコロコロ唐揚げ こまつなのおかか和え　八王子のだし塩 なめこ入りみそ汁	とりにく,かつおぶし,とうふ,みそ,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さつまいも,さとう,ごま,でんぷん,あぶら	しょうが,にんにく,こまつな,にんじん,キャベツ,なめこ,ながねぎ,たまねぎ,もやし,はくさい	620 22.3