令和8年度(2026年度)

11がつよていこんだてひょう

八王子市立第五小学校

日	曜日	こんだてめい 主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になるもの 血や肉になるもの(赤)	黄色のなかま 熱や力になるもの 熱や力になるもの(黄)	緑のなかま からだの調子をととのえるもの 体の調子を整えるもの(緑)	ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
2	月	チリビーンズサンド	MILK	旬の食材:りんご やさいのスープに ヨーグルトポムポム	きんときまめ ぶたにく ハム けずりぶし 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
4	水	ごはん	MILK	のりのつくだに やきししゃも キャベツとあぶらあげの ごまあえ ごじる くだもの(シャインマスカット)	のり ししゃも あぶらあげ だいず とりにく とうふ みそ けずりぶし 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 シャインマスカット	623kcal 26.6g
5	木	しっかり食べよう！野菜350 ビーンズ ドライカレー	MILK	パリパリアーモンドサラダ やさいスープ	ぶたにく だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター アーモンド オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース 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	619kcal 20g
6	金	いい歯の日 ごはん	MILK	れんこんとひじきの わふうハンバーグ だいずといりこのあげに ぐのおおきなとんじる	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 にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん ごま 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	661kcal 27.4g
9	月	旬の食材 八王子産だいこん はちだいこんおろし スパゲティ	MILK	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ のり わかめ じゃこ たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん オリーブゆ	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
10	火	ゆかりごはん	MILK	旬の食材:鮭 さけのしおやき にくじゃが ごまだいこん	しゃけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	618kcal 28g
11	水	旬の食材:八王子産根しょうが ごはん	MILK	ちくわのマヨネーズやき はちおうじさんねしょうがの とりだんごじる わかめとツナのあえもの	ちくわ なまクリーム かつおぶし あおのり とりにく けずりぶし 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 キャベツ もやし コーン	610kcal 23.7g
12	木	旬の食材:かぶ アーモンド ビスキュイパン	APPLE	かぶのクリームに ビーンズサラダ りんごジュース	たまご とりにく ぎゅうにゅう あおだいず なまクリーム 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 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 りんごジュース	648kcal 18.3g
13	金	八王子産 有機だいこん かいせんどうふどん	MILK	ゆうきだいこんとツナのサラダ 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 けずりぶし 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 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
16	月	さつまいもごはん	MILK	いかのねぎしおやき かわりきんぴら かきたまじる くだもの(みかん)	いか ぶたにく たまご とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも さとう ごま ごまあぶら スパゲティ こんにゃく あぶら でんぷん	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 たまねぎ こまつな しめじ みかん	608kcal 26.7g
17	火	日本遺産 JAPAN HERITAGE 高尾山御膳 てんぐごはん	MILK	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	とうふ とりにく じゃこ たまご かまぼこ あおさ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら しらたき さとう ごま	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
18	水	ごはん	MILK	あじのこうみやき いりどり さわにわん くだもの(ゆめおれんじ)	あじきりみ とりにく ちくわ ぶたにく けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さといも こんにゃく さとう しらたき でんぷん	にんにく ばんのうねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん ゆめおれんじ	615kcal 27.2g
19	木	旬の食材:きのこ ジャージャーめん	MILK	きのこのスープ まめナッツこくとう	ぶたにく みそ ハム とうふ けずりぶし 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 しいたけ きくらげ	628kcal 25.7g
20	金	八王子産米を食べる日 はちおうじさんの しろいごはん	MILK	チーズいりちぐさやき もやしとちくわのおかかあえ はっちくんのみそしる くだもの(はやか)	たまご チーズ とりにく ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ にぼし 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 ごぼう だいこん こまつな ながねぎ はやか	644kcal 26.7g
24	火	11 和食文化を伝えよう 和食の日 旬の食材 八王子産だいこん はちだいこんと ぶたのかくにどん	MILK	じゃがいものみそしる じゃこキャベツ	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ にぼし 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	640kcal 27g
25	水	100年フード ごはん	MILK	サンマのポーポーやき ごまあえ こんさいじる	さんま とりにく たまご 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 でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが ながねぎ にんじん もやし はくさい コーン ごぼう だいこん しいたけ	649kcal 25.3g
26	木	八王子産 ゆず ごはん	MILK	さばのゆずみそやき やさいのいろどりあえ あきのおすいもの くだもの(べにマドンナ)	さば みそ あぶらあげ わかめ かまぼこ とうふ けずりぶし こんぶ 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 べにマドンナ	633kcal 24.3g
27	金	ごはん	MILK	だしじおのコロコロからあげ もやしとこまつなのにびたし	とりにく あぶらあげ かつおぶし とりにく たまご みそ けずりぶし	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん	671kcal

27金			にらたまみそしる	たまご みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こまめふう ごとう	たまねぎ にら えのき	26g
30月	ふりかえきゅうぎょうび						

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。