

2025年11月献立予定表



日曜	献立名(下線は地産地消の目印です！)			主 材 料 名							栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質	
4火	旬:大根	牛乳	マーボー大根 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ 果物(みかん)	豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま ごま油	にんじん チンゲンツァイ	だいこん ながねぎ 根しょうが にんにく キャベツ もやし ホールコーン 干しいたけ みかん	773kcal	
	27.1g										
5水	旬:きのこ	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ 野菜スープ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん	えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ グリーンピース にんにく 豚肉 きゅうり キャベツ ホールコーン	748kcal	
	27.2g										
6木	みそラーメン風つけめん	牛乳	ゆでうずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬	豚肉 なたと みそ うずらの卵	青のり 牛乳	むし中華めん くし型ポテト さとう	油 ごま ごま油	にんじん	もやし ながねぎ きくらげ たけのこ ホールコーン 根しょうが にんにく きゅうり だいこん	752kcal	
										28.7g	
7金	8日いい歯の	牛乳	いかのネギ塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ根菜汁 果物(みかん)	いか 鶏肉 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま ごま油	かぼちゃ さやいんげん にんじん	根しょうが にんにく ながねぎ だいこん こんにやく みかん	751kcal	
	36.9g										
10月	旬:りんご	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームスープ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん パセリ	りんご りんご缶 しめじ たまねぎ はくさい キャベツ ホールコーン きゅうり	752kcal	
	24.4g										
11火	旬:鮭	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 茎わかめのしょうが炒め のっぺい汁	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	くきわかめ 牛乳	米 さとう さといも でんぷん	油 バター ごま油 ごま	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ えのきたけ 根しょうが ながねぎ だいこん こんにやく 干しいたけ	750kcal	
	36.9g										
12水	中学生が考えたバランス献立		牛乳	ヤンニョムチキン きくらげ和えサラダ 春雨入り中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	にんじん こまつな にら	生しいたけ ながねぎ にんにく きくらげ キャベツ きゅうり もやし	763kcal
	30.2g										
13木	旬:かぶ	牛乳	ハンバーグきのこソース 野菜の彩り和え かぶのみそ汁 果物(みかん)	豚肉 卵 かつおぶし粉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 根しょうが かぶ ながねぎ みかん	780kcal	
	31g										
14金	期 末 考 査 1 日 目										
17月	期 末 考 査 2 日 目										
18火	期 末 考 査 3 日 目										
19水	野菜350	牛乳	ポークビーンズ わかめサラダ スイートポテト	大豆 豚肉	わかめ 生クリーム 牛乳	コッパパン じゃがいも さとう 小麦粉 さつまいも	油 バター ごま ごま油	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし ホールコーン	865kcal	
	30.2g										
20木	高尾山御膳	牛乳	高尾焼きもみじおろしあんかけ 山の幸和え 翠露汁 果物(みかん)	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	あおさ 牛乳	米 赤米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま	にんじん こまつな	ながねぎ 根しょうが だいこん しょうが きくらげ はくさい えのきたけ みかん	787kcal	
	32.2g										
21金	八王子産米を食べる日	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ キャベツのごまじやこ 豚汁	さわら 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな	根しょうが にんにく キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく	789kcal	
	34.6g										
25火	和食の日	牛乳	ホッケの塩焼き 筑前煮 秋のお吸い物 果物(みかん)	ほっけ 鶏肉 ちくわ 型抜きまぼろし 豆腐	わかめ 牛乳	米 さやいも さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにやく たけのこ えのきたけ ながねぎ みかん	761kcal	
	37.9g										
26水	旬:八王子産ゆず	牛乳	厚焼き卵 白菜のゆず風味 たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	米 さとう はちみつ	油	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ はくさい ゆず えのきたけ	750kcal	
	30.5g										
27木	SDGs:地産地	牛乳	まめあじの南蛮漬 塩肉じゃが ほうれん草と油揚げのごま和え	豆あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	青菜 にんじん さやいんげん ほうれん草	だいこん ながねぎ たまねぎ こんにやく もやし	762kcal	
	26.9g										
28金	旬:大根	牛乳	コールスロー フルーツヨーグルト	ツナ	きざみのり ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	万能ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり ホールコーン フルーツミックス缶	763kcal	
	30g										

■11月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、長ねぎ、にんじん、さといも、根しよが、はくさい、かぶ、チンゲン菜、さつまいもです。
■11月の生で提供予定の果物は、みかんです。

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン橋原 →→→

