

11月のこんだてよていひょう

令和8(2026)年度
八王子市立 第八小学校

日 に ち	こんだてい 献立名		の 飲 み 物	しよくひんはたら 食品の働き・主な材料名			えいようが 栄養価
	しよくよく 主食	おかず(主菜・副菜)・果物		からだをつくる ものになる (あかはち)	ねつやちからの ものになる (きはち)	からだのちようしを とどめる (みどりかはち)	
2月	さつまいもごはん 地産地消月間	さごちのみそ焼き 変わり金平 かきたま汁		さごち ぶたにく たまご とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さつまいも さとう ごま スパゲティ こんにゃく でんぶ	ながねぎ にんにく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな しめじ	650 kcal 28.3 g
4水	カレーライス	キャベツとコーンのサラダ ABCスープ		ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター オリーブゆ さとう アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン りんご キャベツ きゅうり コーン パセリ	662 kcal 18.6 g
5木	ごはん 八王子産根しょうが	ささかまの Mayo 焼き わかめとツナの和え物 八王子産根しょうがの鶏団子汁		ささかまほ とりにく なまクリーム あおのり かつおぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ Mayo 焼き ごま さとう ごまあぶら でんぶ	しょうが ながねぎ もやし はくさい にんじん コーン しいたけ たまねぎ チンゲンツアイ キャベツ	612 kcal 24.8 g
6金	ごはん いい歯の白	れんこんとひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮 具の大きな豚汁		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 ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶ 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	660 kcal 27.3 g
9月	はち大根おろしスパゲティ 八王子産大根	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ みかん		ツナ のり わかめ さとう じゃがいも たまご とうふ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	だいこん えのきたけ にんじん しょうが もやし ねぎ たまねぎ コーン みかん	633 kcal 29.2 g
10火	みそラーメン	うずらの煮卵 根菜チップス		ぶたにく みそ うずらのたまご ぎゅうにゅう	むしゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たけのこ もやし コーン きくらげ れんこん	628 kcal 24.4 g
11水	ごはん 鮭の日	さけのみそバター焼き ごま大根 肉じゃが		さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう バター じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	664 kcal 28.8 g
12木	セサミトースト 旬:かぶ	かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ		とりにく ツナ だいず あおだいず なまクリーム ぎゅうにゅう	おえんしよくパン パター さとう ごま 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 しめじ キャベツ コーン りんごジュース	605 kcal 21.0 g
13金	海鮮豆腐丼 有機大根	有機大根とツナのサラダ えのきとわかめのスープ みかん		ぶたにく えび いか ツナ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ ごま	にんじん ながねぎ たまねぎ チンゲンツアイ たけのこ しいたけ にんにく みかん しょうが だいこん きゅうり えのきたけ	629 kcal 27.1 g
16月	ごはん	揚げししゃも 呉汁 キャベツと油揚げのごま和え		ししゃも あぶらあげ とりにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら ごま さとう 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	632 kcal 23.9 g
17火	ナン 旬:りんご	チリビーンズ シーフードミルクスープ ヨーグルトポムポム		ぶたにく えび いか とりにく たまご きんときまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん りんご ピーマン にんにく レモン セロリ はくさい プロッコリー	668 kcal 25.1 g
18水	天狗ごはん 高尾山御膳	高尾揚げもみじあんかけ 山の幸和え 翠露汁		とうふ とりにく たまご ちりめんじゃこ かまぼこ あおさ ぎゅうにゅう	こめ あかまい ごま でんぶ しらす さとう ごま あぶら	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 はくさい えのきたけ ながねぎ	622 kcal 23.8 g
19木	ごはん 和食の日	あじの香味焼き いりどり 沢煮 味噌汁		あじ とりにく ぶたにく ちくわ 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 しらす でんぶ さとう	にんにく ねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん みかん	626 kcal 27.4 g
20金	八王子産の白いご飯 八王子産米を食べる日	チーズ入千草焼き はっちくんのみそ汁 もやしとキャベツの和え物		とりにく たまご チーズ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら 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 コーン ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	638 kcal 25.8 g
24火	ごはん 福島県 サンマのポーポー焼き	サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁		さんますり とりにく ぶたにく たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶ さとう ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	しょうが ながねぎ しいたけ みつば きくらげ こまつな だいこん はくさい えのきたけ にんじん	649 kcal 25.3 g
25水	ごはん だし塩	だし塩のコロコロから揚げ 野菜の磯香和え いらたまみそ汁		とりにく かまぼこ たまご とうふ あおのり かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら こまつな もやし たまねぎ いら えのきたけ にんじん	しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ いら えのきたけ にんじん	641 kcal 25.1 g
26木	ごはん 八王子産ゆず	さばの柚子みそ焼き 秋のお吸い物 野菜のいろとり和え 紅マドンナ		さば かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ わかめ 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 みかん	633 kcal 24.3 g
27金	はち大根と豚の角煮 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 ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ 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	640 kcal 27.0 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。



料理レシピサイト

『クックパッド』

八王子市の公式キッチン

学校給食や保育園給食で人気のオリジナル
メニューレシピなどを紹介しています。
ぜひご家庭でも作ってみてください！



二次元コード

はちおうじ元気ごはん クックパッド