

令和7年度(2025年度)



11がつよていこんだてひょう

八王子市立東浅川小学校

日・曜日	こんだてめい		おもなざいりようめい				ちゅうがくねん エネルギー たんぱく質
	主菜	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	骨や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
4火	ビーンズドライカレー 		白菜とさつまいものスープ りんごヨーグルト 	ぶたにく とりにく けずりばし ヨーグルト だいず きゅうにゅう	こめ あがら こむぎこ バター さつまいも	にんにく しょうが コーン たまねぎ にんじん りんご グリーンピース はくさい しめじ 	655kcal 22.9g
5水	ごはん		四川豆腐 中華スープ アーモンド黒糖	とうふ ぶたにく とりにく けずりばし きゅうにゅう	こめ あがら さとう でんぱん ごま アーモンド	にんじん ながねぎ こまつな しいたけ コーン にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ	639kcal 24.4g
6木	みそラーメン		うずらの煮卵 大学芋	ぶたにく みそ けずりばし うずらのたまご きゅうにゅう	むしちゅうかめん ごま あがら 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 にんにく コーン しょうが	677kcal 21.8g
7金	ごはん 		ふりかけ 焼きししゃも 豚汁 青菜の変わり浸し 	かつおぶし ししゃも みそ ぶたにく あがらあげ わかめ けずりばし ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ アーモンドクラッシュ ごま じゃがいも あがら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし	608kcal 26g
10月	ごはん		たら味噌マヨ焼き 芋の子汁 茎わかめのきんぴら 果物(みかん)	たら みそ とりにく あがらあげ けずりばし くさわかめ きゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま さといも あがら いとごんにやく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しめじ ごぼう みかん	601kcal 24.8g
11火	ごはん りんご とりごぼうピラフ 		ミネストローネ りんごパイ 	とりにく あがらあげ しろいんげんまめ けずりばし きゅうにゅう	こめ バター さとう あがら 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	608kcal 19.6g
12水	ごはん 旬の食材 八王子産大根 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 	ぶたにく あがらあげ とうふ わかめ みそ ちりめんじゃこ にほし きゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぱん じゃがいも	しょうが だいこん だいこんのは たまねぎ こまつな えのきたけ キャベツ もやし にんじん	622kcal 27.2g
13木	ごはん 旬の食材 きのこ 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 	とうふ ぶたにく たまご ベーコン けずりばし きゅうにゅう	こめ あがら 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 パセリ さとう ごま キャベツ にんじん コーン	638kcal 23.8g
14金	きなこ揚げパン		野菜のスープ煮 パリパリアーモンドサラダ りんごジュース	きなこ とりにく しろいんげんまめ けずりばし	コッペパン さとう じゃがいも あがら アーモンド	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん にんにく しょうが コーン キャベツ りんごジュース	609kcal 21.3g
17月	ごはん 100年フード 富山県 ごはん		さばの塩焼き かきたま汁 よごし 	さば たまご とうふ わかめ けずりばし みそ かつおぶし きゅうにゅう	こめ あがら ごま でんぱん さとう	にんじん たまねぎ チンゲンツァイ こまつな えのきたけ だいこん	649kcal 24.9g
18火	ごはん 旬の食材 鮭 わかめごはん		鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根 	わかめ しゃけ ぶたにく きゅうにゅう	こめ ごま あがら じゃがいも さとう いとごんにやく	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	611kcal 27.4g
19水	ごはん 高尾山御膳 天狗ごはん 		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 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ あおさ けずりばし きゅうにゅう	こめ でんぱん あがら しゅうたき さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いとみつば きくらげ こまつな ながねぎ だいこん はくさい えのきたけ	622kcal 23.8g
20木	ミルクパン		ポテトグラタン 大根とツナのサラダ オレンジポンチ	とりにく きゅうにゅう ナチュラルチーズ ツナ きゅうにゅう	ミルクパン ごま じゃがいも あがら こむぎこ バター さとう	たまねぎ グリンピース コーン だいこん フルーツミックスかん オレンジジュース	681kcal 24.3g
21金	八王子産米を食べる日 八王子産の白いごはん		赤魚の香り焼き はちくんのみそ汁 もやしとちくわのおかか和え 果物(みかん)	あかうお とりにく あがらあげ みそ にほし ちくわ かつおぶし きゅうにゅう	こめ あがら ごま じゃがいも	にんにく ばんのうねぎ ごぼう にんじん もやし たまねぎ だいこん キャベツ こまつな ながねぎ みかん	611kcal 27.9g
25火	和食の日 ごはん 旬の食材 八王子産大根 はち大根おろし スパゲティー 		厚焼き卵 秋のお吸い物 大豆入りちくぜん煮 果物(みかん)	たまご とりにく わかめ かまぼこ とうふ けずりばし だしんが とりにく だいず ちくわ きゅうにゅう	こめ あがら さとう さといも ごんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ながねぎ こまつな ごぼう たけのこ さやいんげん みかん	635kcal 27.1g
26水	はち大根おろし スパゲティー 旬の食材 八王子産ゆず		豆腐のチンゲンツァイのスープ わかめじゃこサラダ	ツナ とりにく とうふ けずりばし のり わかめ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	スパゲティ あがら さとう でんぱん ごま	だいこん えのきたけ だいこんのは チンゲンツァイ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	608kcal 28.1g
27木	二色丼 旬の食材 八王子産ゆず		呉汁 八王子産ゆず風味の浅漬け 	とりにく だいず あがらあげ とうふ みそ けずりばし こんが たまご きゅうにゅう	こめ あがら さとう でんぱん じゃがいも	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 はくさい ゆず	655kcal 27.1g
28金	セサミトースト 旬の食材 かぶ		かぶのクリーム煮 豆サラダ	とりにく だいず なまクリーム きゅうにゅう	しよくパン バター さとう あがら こむぎこ ごま	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	615kcal 22.2g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります