

2025年11月 献立予定表



八王子市立ひよどり山中学校

日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です！)			主な材料名						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	ご飯	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◎ 今が旬！「大根」	豚肉、みそ	★牛乳	米、さとう、 てんぷん、 ★ワンタンの皮	油、ごま油、 ごま	にんじん、 チンゲンツァイ	だいこん、ながねぎ、 根しよが、にんにく、 キャベツ、コーン、もやし、 干しいたけ	766kcal 27.3g
5水	天狗ご飯	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) 桑都物語	豆腐、鶏肉、 ★卵、油揚げ	あおさ、★牛乳	米、赤米、 ★バン粉、 さとう、てんぷん	ごま、油	にんじん、 こまつな	ながねぎ、根しよが、 だいこん、しらたき、 きくらげ、はくさい、 えのきたけ、みかん	767kcal 31.3g
6木	ご飯	牛乳	さばの塩焼き よごし◎ 呉汁◎ 8日いい歯の日	さば、みそ、 かつおぶし粉、 鶏肉、大豆、 油揚げ、豆腐	★牛乳	米、さとう	油、ごま、 ごま油	にんじん、 こまつな	だいこん、ながねぎ	854kcal 33.5g
7金	かみかみご飯	牛乳	いかのネギ塩焼き◎ かぼちゃのそぼろ煮◎ みそ根菜汁◎ 菊花みかん	いか、鶏肉、 生揚げ、みそ	ちりめんじゃこ、 わかめ、★牛乳	米、さとう、 てんぷん、 じゃがいも	ごま油、ごま、油	かぼちゃ、 さやいんげん、 にんじん	根しよが、にんにく、 ながねぎ、だいこん、 こんにゃく、みかん	750kcal 36.5g
10月	ご飯	牛乳	四川豆腐◎ 大豆の揚げ煮 わかめと卵のスープ◎	豆腐、豚肉、大豆、 鶏肉、★卵	青のり、わかめ、 ★牛乳	米、さとう、 てんぷん	油、ごま油、 ごま	にんじん、 チンゲンツァイ	にんにく、根しよが、 ながねぎ、たけのこ、 干しいたけ、たまねぎ	799kcal 33.4g
11火	ご飯	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◎ 今が旬！「鮭」	さけ、みそ、鶏肉、 豆腐、油揚げ	くきわかめ、 ★牛乳	米、さとう、 さといも、 てんぷん	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、根しよが、 ながねぎ、だいこん、 こんにゃく、干しいたけ	750kcal 37.3g
12水	ご飯	牛乳	ハンバーグきのこソース◎ 野菜の彩りしお◎ かぶのみそ汁◎ 果物(みかん) 今が旬！「かぶ」	豆腐、豚肉、★卵、 かつおぶし粉、 油揚げ、みそ	★牛乳	米、★バン粉、 さとう、てんぷん	油、ごま	こまつな、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、 しめじ、根しよが、もやし、 かぶ、ながねぎ、みかん	771kcal 31.1g
13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、なると、 みそ、うずらの卵	青のり、★牛乳	★むし中華めん、 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、 コーン、たけのこ、 根しよが、にんにく、 きゅうり、だいこん	750kcal 27.6g
14金	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ◎ わかめサラダ◎ スイートポテト◎ しっかり食べよう！ 野菜350	大豆、豚肉	わかめ、 ★生クリーム、 ★牛乳	★ミルクパン、 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、コーン	889kcal 30.7g
17月	第3回定期考査									
18火	第3回定期考査									
19水	ポークカレー◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ アップルポンチ	豚肉、青大豆	★牛乳	米、じゃがいも、 ★小麦粉、 さとう	油、★バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、 根しよが、コーン、 きゅうり、フルーツミックス缶、 りんごジュース	893kcal 27.1g
20木	さつまいも ご飯◎	牛乳	赤魚のみそ焼き 人参とれんこんのきんぴら◎ 沢煮椀◎ 果物(黄桃缶)	赤魚、みそ、 さつま揚げ、豚肉	★牛乳	米、さつまいも、さ とう、てんぷん	ごま、油、ごま油	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	れんこん、ごぼう、だいこん、 干しいたけ、しらたき、 黄桃缶	753kcal 34.4g
21金	八王子産の 白いご飯◎	牛乳	鰯の甘辛竜田揚げ◎ キャベツのごまじゃこ◎ 豚汁◎	さわら、豚肉、 みそ	ちりめんじゃこ、 ★牛乳	米、てんぷん、 さとう、 じゃがいも	ごま、油	にんじん、 こまつな	根しよが、にんにく、 キャベツ、ごぼう、だいこん、 ながねぎ、こんにゃく	754kcal 34.5g
25火	ご飯	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、かまぼこ、 豆腐	わかめ、★牛乳	米、さといも、 さとう	油	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼう、こんにゃく、 たけのこ、えのきたけ、 ながねぎ、みかん	750kcal 37.2g
26水	ミルクパン	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◎ 今が旬！「りんご」	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	★バター、油	にんじん	りんご、レモン、 たまねぎ、はくさい、 キャベツ、 コーン、きゅうり	750kcal 24.2g
27木	ひじきご飯◎ 今が旬！「大根」	牛乳	厚焼き卵◎ 白菜のゆず風味◎ たまねぎのみそ汁◎ 果物(りんご缶) 今が旬！「八王子産ゆず」	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、さやいんげん、 たまねぎ、はくさい、ゆず、 えのきたけ、りんご(缶詰)	767kcal 29.6g
28金	はち大根おろし スパゲティ◎	牛乳	コールスロー◎ フルーツヨーグルト	ツナ	のり、 ★ヨーグルト、 ★牛乳	★スパゲティ、 さとう	オリーブ油、 ★バター、油	だいこん葉、 にんじん	だいこん、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、 コーン、フルーツミックス缶	764kcal 29.9g

※ 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に公開しますので御覧ください。

八王子市HPトップ > うちの情報 > 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



給食センター元横山HP > ご覧ください

