



11月 こんだてよていひょう



※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。

令和8年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

ひ	ようび	こんだてめい			主な材料名（下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。）						エネルギー	
		主食	のみもの	主菜・副菜など	からだく 体を作るもと(赤)		からだく 体を動かすもと(黄)		からだく 体の調子を整えるもと(緑)		前期	
					たんぱく しつ	むぎしつ 無機質	たんすいか 炭水化物	しつ 脂質	ビタミンA	ビタミンC	後期	
2	げつ 月	 ごはん		ささかまのマヨ焼き わかめとツナの和え物 はちおうじさんね 八王子産根しょうがの鶏団子汁	ささかまぼこ かつおぶし とりにく、ツナ けずりぶし	なまクリーム あおのり、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん さとう	マヨネーズ ごまあぶら ごま	にんじん ちんげんさい	しょうが、ながねぎ はくさい、しいたけ たまねぎ、キャベツ もやし、コーン	612kcal	24.8g
4	すい 水	ビーンズ ドライカレー		パリパリアーモンドサラダ 野菜スープ	ぶたにく だいず けずり	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ さとう	あぶら、バター アーモンド オリーブゆ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ、えだまめ にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり コーン、はくさい	623kcal	20.6g
5	もく 木	さつまいもごはん		ちくさや 千草焼き かわりきんぴら いなかしる 田舎汁	とりにく、たまご ぶたにく、とりにく なまあげ、みそ けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも さとう、スパゲティ じゃがいも	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん、こまつな さやいんげん	たまねぎ、ごぼう こんにゃく、えのき だいこん、ながねぎ	619kcal	23.1g
6	きん 金	 ごはん		いかのねぎ塩焼き 大豆といりこの揚げ煮 く おお 豚汁	いか、だいず ぶたにく、みそ	いりこ、にぼし ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん さとう、じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ごま あぶら	ばんのうねぎ にんじん、こまつな	しょうが、にんにく ながねぎ、だいこん ごぼう	621kcal	29.2g
9	げつ 月	 ごはん		のりの佃煮 焼きししゃも 呉汁 キャベツと油揚げのごまあえ 果物(みかん)	あぶらあげ だいず とりにく、とうふ みそ、けずりぶし	のり、ししゃも ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん	キャベツ、もやし だいこん、ながねぎ みかん	634kcal	26.8g
10	か 火	いそ 磯ごはん		さけ しおや 鮭の塩焼き にく 肉じゃが	さけ ぶたにく	わかめ、じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく だいこん	639kcal	31.6g
11	すい 水	はち大根と ぶた かくにどん 豚の角煮并		じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ	ぶたにく、みそ うずらたまご あぶらあげ	わかめ、にぼし じゃこ、こんぶ ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぱん じゃがいも	ごまあぶら	だいこん こまつな にんじん	しょうが、だいこん たまねぎ、キャベツ	675kcal	29.2g
12	もく 木	ジャージャー麺		きのこのスープ ポップビーンズ	ぶたにく、だいず ハム、とうふ けずりぶし、みそ	あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか さとう、でんぱん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	にんにく、しょうが ながねぎ、たまねぎ しいたけ、もやし きゅうり、えのき しいたけ、きくらげ	613kcal	25.5g
～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立 ～ 「高尾御膳」 *ウラの食育だよりをみてね！*												
13	きん 金	てんぐ 天狗ごはん		たかおや 高尾焼き もみじあんかけ やま さちあ すいあいじる 山の幸和え 翠露汁	とうふ、とりにく たまご、かまぼこ けずりぶし	あおさ、こんぶ ぎゅうにゅう	こめ、パンこ でんぱん、しらたき さとう	ごま あぶら	みつば にんじん こまつな	しょうが、ながねぎ きくらげ、だいこん えのき、はくさい	605kcal	26.4g
16	げつ 月	しよく 食パン		かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ アップルポテト	とりにく、ツナ あおだいず だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	パン、こむぎこ さとう、さつまいも	あぶら、バター ごまあぶら	にんじん かぶのは	かぶ、たまねぎ はくさい、キャベツ コーン、りんご レーズン	605kcal	22.4g
17	か 火	かいせんとうふどん 海鮮豆腐丼		ゆうきだいこん 有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ	とうふ、ぶたにく えび、いか、ツナ けずりぶし	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンさい	ながねぎ、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 たまねぎ	611kcal	27.1g
18	すい 水	 ごはん		だし塩のコロコロからあげ もやしと小松菜の煮びたし にらたまみそ汁	とりにく、みそ あぶらあげ かつおぶし たまご けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん にら	しょうが、にんにく もやし、たまねぎ えのき	671kcal	26g
19	もく 木	チリビーンズサンド		やさしい 野菜のスープ煮 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、こむぎこ じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ、にんにく セロリ、キャベツ しょうが、りんご レモン	632kcal	21.3g
保育園、幼稚園、都立学校、小学校、中学校、義務教育学校 でいっせいに！『八王子産の白いごはん』を食べる日 *ウラの食育だよりをみてね！*												
20	きん 金	八王子産の 白いごはん		れんこんとひじきの和風ハンバーグ もやしのおかか和え はっちくんのみそ汁 果物(みかん)	とうふ、とりにく たまご、ちくわ かつおぶし あぶらあげ、みそ	ひじき、にぼし ぎゅうにゅう	こめ、パンこ さとう、でんぱん さつまいも	あぶら	こまつな	たまねぎ、れんこん もやし、キャベツ ごぼう、だいこん ながねぎ、みかん	641kcal	24.2g
24	か 火	【和食の白】  ごはん		さばの柚子みそ焼き 野菜のいりどりと和え あき 秋のお吸い物 果物(菊花みかん)	さば、みそ、とうふ あぶらあげ かまぼこ けずりぶし	わかめ、こんぶ ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	こまつな にんじん	ゆず、もやし、しめじ えのき、ながねぎ みかん	633kcal	24.3g
25	すい 水	 ごはん		あじの香味焼き いりどり さわにわん 沢煮椀 果物(みかん)	あじ、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、さといも こんにゃく さとう、しらたき でんぱん	ごまあぶら あぶら	ばんのうねぎ にんじん さやいんげん	にんにく、ごぼう たけのこ、だいこん みかん	626kcal	27.4g
26	もく 木	はち大根おろし スパゲティ		わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ、たまご とうふ けずりぶし	のり、わかめ じゃこ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう、でんぱん	あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな	だいこん、えのき キャベツ、もやし たまねぎ、コーン	612kcal	29.1g
27	きん 金	コーンピラフ		アーモンドスコップコロッケ フレンチきゅうり ABCスープ	ぶたにく ベーコン けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも パンこ、さとう マカロニ	あぶら、バター オリーブゆ アーモンド	にんじん ピーマン トマト	コーン、たまねぎ きゅうり、キャベツ セロリ	619kcal	18.4g
未来の100年 フード部門～目指せ100年！～ *ウラの食育だよりをみてね！*												
30	げつ 月	ごはん		サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁	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 でんぱん、さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま、あぶら	にんじん	しょうが、ながねぎ もやし、はくさい コーン、ごぼう だいこん、しいたけ	649kcal	25.3g