家庭数配付

令和 7 年度

11月 こんだてよていひょう

八王子市立　みなみ野君田小学校

日 曜日	献立名 しゅしょく	のみもの	しゅさい、ふくさい　など	主な材料名 おもにからだをつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
4 火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのもみじやき ぶたにくとキャベツのみそいため くずきりスープ	あじ(魚), ぶたにく,みそ, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, たまごなしﾏﾖﾈｰｽﾞ, こんにゃく,あぶら, さとう,くずきり	しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ, さやいんげん, ながねぎ,はくさい	622 kcal 26.3 g
5 水	はちだいこんとぶたのかくにどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ ﾖｰｸﾞﾙﾄのﾋﾟｰﾁｿｰｽかけ 八王子産の大根	ぶたにく,とりにく, たまご, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, でんぷん	しょうが,だいこん, にんじん,にら, しいたけ,もやし, コーン, だいこんのは おうとうかん	648 kcal 26.9 g
6 木	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	わかめスープ ポップビーンズ	ぶたにく,みそ, わかめ,だいず, あおのり, ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん, あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま, でんぷん,あぶら	にんにく,しょうが, たまねぎ,ながねぎ, にんじん,しいたけ, もやし,コーン	603 kcal 25 g
7 金	ごまじゃこごはん	ぎゅうにゅう	いかのまつかさやき くきわかめのきんぴら ごじる 【11/8 は「いい歯の日」】しっかり、よくかんで食べよう！	じゃこ,いか, くきわかめ, だいず,ぶたにく, とうふ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, あぶら,さとう, じゃがいも	ごぼう,にんじん, だいこん,ながねぎ, こまつな	610 kcal 30.2 g
10 月	セルフミートサンド	ぎゅうにゅう	ペイザンヌスープ ヨーグルトポムポム 旬の食材：りんご	ぶたにく, きんときまめ, とりにく,たまご, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	みるくパン, コーンスターチ, あぶら, じゃがいも, さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん, セロリ,にんにく, キャベツ,しょうが, りんご,レモン, レーズン	643 kcal 22.3 g
11 火	にんじんごはん	ぎゅうにゅう	★6ねんせいのロールキャベツふう コーンポテト オニオンスープ ★6ねんせいのトライカードメニュー★	ぶたにく, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, でんぷん,あぶら, じゃがいも,あぶら	にんじん,しょうが, たまねぎ,キャベツ, コーン,パセリ	603 kcal 23.3 g
12 水	チキンカレーライス	ジョア	きのこスープ てづくりふくじんづけ 旬の食材：きのこ	とりにく, ジョア	こめ,さとう, じゃがいも, あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん, にんにく,しょうが, グリンピース, りんご,しめじ, えのきたけ, しいたけ,きくらげ, だいこん,れんこん	602 kcal 17.1 g
13 木	ごはん	ぎゅうにゅう	おとうふのすきやきふう かぶのみそしる あさづけ 旬の食材：かぶ	とうふ, ぶたにく, あぶらあげ, わかめ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,しらたき, あぶら,さとう, でんぷん, じゃがいも	にんにく,しょうが, はくさい,しいたけ, ながねぎ,にんじん, ちんげんさい, えのきたけ, たまねぎ,かぶ, きゅうり,キャベツ	606 kcal 24.1 g
14 金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのおろしソース こまつなじる よごし 100年フード：よごし（富山県）	さば(魚),とうふ, みそ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, さとう,でんぷん, ごま, ごまあぶら	だいこん,にんじん, たまねぎ,えのき, こまつな	633 kcal 22.8 g
17 月	てんぐごはん	ぎゅうにゅう	たかおあげ　もみじあんかけ やまのさちあえ すいあいじる 高尾山御膳	とうふ,とりにく, じゃこ,かまぼこ, あおさ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, でんぷん,あぶら, しらたき, さとう,ごま, あかまい	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, ながねぎ	612 kcal 23.1 g

献立の材料は、入荷等により変更、取消をする場合があります。(特にくだもの)
お子さんの食べたことのない食材は、必ず事前にご自宅でお試しください。

使用予定のくだもの：りんご、レモン、ゆず、ももの缶詰

日 曜日	献立名 しゅしょく	のみもの	しゅさい、ふくさい　など	主な材料名 おもにからだをつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
18 火	だいずピラフ	ぎゅうにゅう	★6ねんせいのごめことうにゅうのクリームシチュー かりかりじゃこサラダ ★6ねんせいのトライカードメニュー	とりにく,だいず, とうにゅう,じゃこ, ぎゅうにゅう	こめ,オリーブゆ, あぶら,こめこ, じゃがいも, でんぷん,さとう, ごまあぶら,ごま	にんにく,たまねぎ, コーン, グリンピース, にんじん,しめじ, さやいんげん, キャベツ,もやし	631 kcal 24.2 g
19 水	スタミナどん	ぎゅうにゅう	かきたまじる ごまだいこん しっかりたべよう！やさい350	ぶたにく,とりにく, たまご,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, ごまあぶら, あぶら, でんぷん,ごま	にんにく,しょうが, にら,もやし, ながねぎ,たまねぎ, にんじん,こまつな, だいこん	604 kcal 24.7 g
20 木	はちおうじさんのしろいごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき こまつなのじゃこいため はっちくんのみそしる 八王子でとれた新米をいただきます♪	たまご,ぶたにく, じゃこ,とりにく, わかめ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, さとう, ごまあぶら,ごま, じゃがいも	たまねぎ,にんじん, しいたけ,こまつな, もやし,ごぼう, だいこん,ながねぎ	608 kcal 26.1 g
21 金	ハチミツレモン♪トースト	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ おんがくかいめにゅー	だいず, ぶたにく, ツナ, ぎゅうにゅう	しょくパン, バター,はちみつ, さとう,あぶら, じゃがいも, こむぎこ,ごま, ごまあぶら	レモン,にんじん, たまねぎ, グリンピース, だいこん,きゅうり	660 kcal 24.2 g

音楽会の振り替え休日

日 曜日	献立名 しゅしょく	のみもの	しゅさい、ふくさい　など	主な材料名 おもにからだをつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
26 水	ごはん	ぎゅうにゅう	てづくりじゃこふりかけ てづくりさつまあげ あおなととうふのすましじる やさいのおかかあえ 【11/24は「和食の日」】けずり節と昆布でとった「だし」のうま味を味わおう！	じゃこ, たら, かつおぶし, とりにく, みそ,わかめ, とうふ,いわし, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, でんぷん,あぶら	たまねぎ,にんじん, ごぼう,しょうが, こまつな, えのきたけ, ながねぎ,キャベツ, もやし	613 kcal 26.5 g
27 木	はちだいこんおろしスパゲティ	ぎゅうにゅう	おんやさいのごまドレッシング ミネストローネ 八王子産の大根	ツナ,のり, わかめ,だいず, とりにく, ぎゅうにゅう	スパゲティ, オリーブゆ, さとう,ごま, ごまあぶら, あぶら	だいこん, えのきたけ, もやし,にんじん, コーン,たまねぎ, キャベツ, トマト,セロリ, だいこんのは	634 kcal 27.5 g
28 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものかおりあげ にくじゃが はちおうじさんゆずふうみのあさづけ 八王子産のゆず	ししゃも, ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ, ごまあぶら, でんぷん,あぶら, じゃがいも, こんにゃく, さとう	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, さやいんげん, だいこん, キャベツ,ゆず	664 kcal 22.9 g

★★6年生のトライカード★★

6年生が、夏休みにおうちで実践した料理をかいた「家庭科トライカード」の中に、給食メニューにできそうなものがあったので、１１月の給食で提供します！家庭科で学んだことを活かして、旬の食材や彩り、食材費（コスト）なども意識して作っていました！給食用にアレンジしているところもありますが、みなみ野君田小のみんなが笑顔になるような料理ばかりです。　楽しみにしていてくださいね♪

◎本人のコメント◎

★11日<6年生のロールキャベツ風>キャベツは「食べる薬」とも呼ばれることもあるくらい、栄養たっぷりです。体も温まるので気に入ったら家でも作ってみてください！

★18日<6年生の米粉と豆乳のクリームシチュー>小麦粉と牛乳のアレルギーをもつお友達とも同じシチューを食べられたらいいなと思い挑戦しました！