

ひ よ び 曜 日	こ ん だ て め い な 立 名			おも ざ い う い い な 材 料 名			えい よう か 栄 養 価
	し ゅ し ょ く	の み の も	し ゅ さ い、 ふ く さ い な ど	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 の え る も と に な る 食 品	
9 金	か や く ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	いかのねぎしおやき やさいのおかかあえ しらたまあずき 【鏡開き】	とりにく, あぶらあげ, いか,かつおぶし, とうふ,あずき, きゅうにゅう	こめ,こんにゃく, あぶら,さとう, ごまあぶら, あぶら, しらたまこ	にんじん,ごぼう, しいたけ,しようが, ににく,ながねぎ, こまつな,もやし, しめじ	604 kcal 28.4 g
13 火	ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	とりのホイルやき はちおうじさんはくさいのごまじやこあえ いなかじる 旬の食材:白菜	とりにく,じゃこ, ぶたにく,なまあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう, じゃがいも, ごま, こんにゃく, あぶら	しょうが,たまねぎ, えのき,はくさい, もやし,にんじん, だいこん,ごぼう	608 kcal 25.4 g
14 水	ス パ ゲ テ ィ ミ ー ト ソ ー ス	ぎ ゅ う に ゅ う	えのきとわかめのスープ だいすベーコン しっかりたべよう! やさい 350	ぶたにく,わかめ, だいす,ベーコン, あおのり, ぎゅうにゅう	スパゲティ, オリーブ油, あぶら, じょうしんこ	たまねぎ,にんじん, セロリ,ににく, トマト,えのき, はくさい,こまつな	667 kcal 27 g
15 木	あ ず き ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	さごちのりきゅうやき いりどり かきたまじる くだもの(みかん) 【小正月】	あずき,さごち, みそ,とりにく, ちくわ,たまご, とうふ,わかめ, ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ, ごま,あぶら, じゃがいも, こんにゃく, さとう,でんぶん	にんじん,ごぼう, たけのこ, さやえんどう, たまねぎ,こまつな, くだもの(みかん予定)	614 kcal 29 g
16 金	ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	さばのごまみそに だいこんのふうみづけ きりたんぽじる 100年フード: きりたんぼ(秋田県)	さば,みそ, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, ごま,ごまあぶら, きりたんぽ, こんにゃく	しょうが,だいこん, ごぼう,にんじん, ながねぎ,こまつな	690 kcal 23.9 g
19 月	て づ く り ツ ナ マ ヨ パン	ぎ ゅ う に ゅ う	ワインナーとまめのトマトに ごぼうとナツツのサラダ 旬の食材:ごぼう	ツナ, しろいんげんまめ, ワインナー, ぎゅうにゅう	きょうりうきこ, さとう,あぶら, たまごなしマヨネーズ, じゃがいも, アーモンド	たまねぎ,にんじん, しめじ,しようが, ににく,ごぼう, だいこん	647 kcal 20.7 g
20 火	む ぎ ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	ぎせいどうふ やさいののりあえ ほうれんそうのみそしる 旬の食材: ほうれんそう	とりにく,とうふ, たまご,のり, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ, さとう,あぶら	しいたけ,にんじん, たまねぎ,ながねぎ, もやし,えのき, だいこん, ほうれんそう	608 kcal 27.7 g
21 水	コ ーン ピ ラ フ	ぎ ゅ う に ゅ う	はちおうじさんはくさいのクリームシチュー ゆずみフルーツ 八王子産のゆず 八王子産のゆず	とりにく, なまクリーム, ぎゅうにゅう	こめ,オリーブ油, あぶら, じゃがいも, こむぎこ,バター, はちみつ,さとう	コーン,にんじん, たまねぎ, グリンピース, はくさい,パセリ, フルーツミックス缶 (もも,りんご,みかん), ゆず	621 kcal 17.5 g
22 木	ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	マーボーとうふ わかめのににくいため たまごいりワンタンスープ	とうふ,ぶたにく, みそ,わかめ, とりにく,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, さとう,でんぶん, ごまあぶら,ごま, ワンタンがわ	ながねぎ,にんじん, にら,しようが, ににく,もやし, えのきたけ	623 kcal 25 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:みかん、いよかん、ミックスフルーツ缶(もも、りんご、みかん)、りんご、
ゆず、ももの缶詰

ひ よ び 曜 日	こ ん だ て め い な 立 名			おも ざ い う い い な 材 料 名			えい よう か 栄 養 価
	し ゅ し ょ く	の み の も	し ゅ さ い、 ふ く さ い な ど	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 の え る も と に な る 食 品	
23 金	に ん じ ん ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	ししゃものいそべやき とんじる かりかりじゃこサラダ くだもの(いよかん)	ししゃも,あおのり, ぶたにく,とうふ, あぶらあげ, みそ,じゃこ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, あぶら,じゃがいも, こんにゃく, ごまあぶら	にんじん,だいこん, こまつな,ながねぎ, キャベツ, くだもの(いよかん予定)	608 kcal 25 g
26 月	わ か め ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	そうとあげ はっちくんのみそしる ごまあえ	わかめ,じゃこ, ささかまぼこ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, こむぎこ,あぶら, さつまいも,さとう	はくさい,にんじん, だいこん,しいたけ, ちんげんさい, もやし,こまつな くわのは	613 kcal 23.1 g
27 火	カ レ ー ライ ス	ぎ ゅ う に ゅ う	やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも, あぶら,こむぎこ, さとう	たまねぎ,にんじん, ににく,しようが, グリンピース, りんご,だいこん, きゅうり, おうとうかん	658 kcal 18.2 g
28 水	だ い す ピ ラ フ	ぎ ゅ う に ゅ う	あめいろたまねぎのスープに りんごとさつまいものパイ	とりにく,だいす, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, さとう,はくりきこ コーンスターク, さつまいも, ぎょうざのかわ	にんじん,たまねぎ, コーン,グリンピース, ににく,キャベツ, パセリ,しようが, りんご	642 kcal 19.7 g
29 木	ご は ん	ぎ ゅ う に ゅ う	ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいろどりあえ	ほき,やきのり, だいす,とりにく, みそ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ, たまごなしマヨネーズ, ごま,さとう, じゃがいも,あぶら	にんじん,だいこん, ながねぎ,しめじ, こまつな,もやし	602 kcal 28.7 g
30 金	は ち お う じ ラ ー メ ン	ぎ ゅ う に ゅ う	ぼうぎょうざ くだもの(みかん)	ぶたにく, ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん, あぶら,ごまあぶら, ごま,はるさめ, でんぶん, はるまきのかわ はくりきこ	ににく,しようが, コーン,きくらげ, もやし,こまつな, たまねぎ,はくさい, にら, くだもの(みかん予定)	603 kcal 23.7 g

給食レシピ (11~12月の献立より)

*福神煮: 大根があまったくらせび!
*ヨーグルトボムボム: りんごとヨー
グルトが入ったしっとりケーキです。
(ボム・フランス語でりんご)

ヨーグルトボムボム

食品名	4人分	切り方・下処理
りんご	1/4個程度	皮付きスライス
レモン汁	小さじ1	
シナモンパウダー	少々	

手作り福神づけ

食品名	4人分	切り方・下処理
だいこん	2センチ	手さげ・手さげ
れんこん	2センチ	手さげ・手さげ
にんじん	2センチ	手さげ・手さげ
しょうが	1/2かけら	針千切り
じょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
さとう	小さじ2	

①調味料を合わせて煮立たせたところ
へ、しょうがを入れる。②野菜も順に
入れて煮込み、火をとめて味が野菜に
浸みこんだら出来上がり。

おいしい給食が自宅で作れるよ!

げんき
「はちおうじ元気ごはん」

だいこん
がここう
ほいくん
きゅうしょく
学校や保育園の給食レシピをクックパッドで公開して
います。

げんき
はちおうじ元気ごはん クックパッド

けんさく
検索

▼公式キッチン
にじげん
二次元コード