













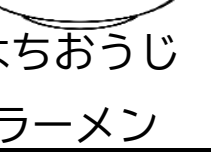
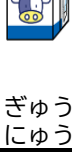


日 曜 日	献立名			主な材料名			栄養価
	しゅしょく	のみ もの	しゅさい、ふくさい など	おもに からだをつくる もとなる食品	おもに エネルギーのもと になる食品	おもにからだの ちょうしをととのえる もとなる食品	エネルギー kcal たんぱくしつ g
9 金	 かやくごはん	 ぎゅう にゅう	いかのねぎしおやき やさいのおかかあえ しらたまあずき 【鏡開き】	とりにく、 あぶらあげ、 いか、かつおがし、 とうふ、あずき、 ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、 あぶら、 しらたまこ	にんじん、ごぼう、 しいたけ、しょうが、 にんにく、ながねぎ、 こまつな、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ゃこあえ 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、 こんにやく、 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 しっかしたべよう！ だいずベーコン やさい350	ぶたにく、わかめ、 だいず、ベーコン、 あおのり、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、 オリーブゆ、 あぶら、 じょうしんこ	たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、 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、 こんにやく、 さとう、でんぱん	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 きりたんぼじる 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、 きりたんぼ、 こんにやく	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	ウィンナーとまめのトマトに ごぼうとナッツのサラダ 旬の食材：ごぼう	ツナ、 しろいんげんまめ、 ウィンナー、 ぎゅうにゅう	きょうりきこ、 さとう、あぶら、 たまごなしマネズ、 じゃがいも、 アーモンド	たまねぎ、にんじん、 しめじ、しょうが、 にんにく、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	ぎせいとうふ 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、 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 ゆずみつフルーツ 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、オリーブゆ、 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、 グリーンピース、 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 わかめのにんにくいため たまごいりワントンスープ	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、でんぱん、 ごまあぶら、ごま、 ワントンがわ	ながねぎ、にんじん、 にら、しょうが、 にんにく、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

日 曜 日	献立名			主な材料名			栄養価
	しゅしょく	のみ もの	しゅさい、ふくさい など	おもに からだをつくる もとなる食品	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 もとなる食品	エネルギー kcal たんぱくしつ g
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 手ばかりで確認 しよう！ 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、 こんにやく、 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、もやし、 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、 にんにく、しょうが、 グリーンピース、 りんご、だいこん、 きゅうり、 おうとうかん	658 kcal 18.2 g
28 水	 だいずピラフ	 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、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、はくりきこ コーンスターチ、 さつまいも、 ぎょうぎのかわ	にんじん、たまねぎ、 コーン、グリーンピース、 にんにく、キャベツ、 パセリ、しょうが、 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 やさいのいりどりあえ	ほき、やきのり、 だいず、とりにく、 みそ、 かつおがし、 ぎゅうにゅう	こめ、 たまごなしマネズ、 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、 でんぱん、 はるまきのかわ はくりきこ	にんにく、しょうが、 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)		
* 福神漬：大根があらったらずひ！ * 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 皮はスライス
	レモン汁	小さじ1
手作り福神づけ	シナモンパウダー	少々
	レーズン	4g
	たまご	M1個
	さとう	大さじ3弱
①調味料を合わせ煮立たせるところへ、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。	サラダ油	大さじ2
	ヨーグルト	64g
	薄力粉	大さじ4
	ベーキングパウダー	2g
①りんごはよく洗って、皮付きのまま薄く切る。②りんご・レモン汁・シナモン・レーズンを混ぜ合わせる。③★の材料を混ぜ、生地を作る。④アルミカップに②を入れ、③の生地を上から流し入れる。⑤180度のオーブンで、20分程度様子を見ながら焼く。	アルミカップ	4枚 厚手
	みりん	大さじ 1
	さとう	小さじ 2

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」

「はち大根おろしスパゲティ」や「カレーライス」など、
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。

はちおうじ元気ごはん クックパッド

検索

公式キッチン
にげん
二次元コード

