



# 11月献立予定表

## 八王子市立小宮小学校

| ひ<br>日<br>に<br>ち<br><br>ようび | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br>献立名 |                  |                                         | お<br>も<br>ざ<br>い<br>り<br>ょう<br>め<br>い<br>主な材料名        |                                           |                                                                                       | 栄<br>養<br>価                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                             | し<br>ゆ<br>し<br>ょ<br>く<br>主食       | の<br>み<br>ち<br>の | し<br>ゆ<br>さい<br>ふ<br>く<br>さい<br>主菜 副菜など | か<br>ら<br>だ<br>の<br>ち<br>く<br>に<br>く<br>血や肉になる        | あ<br>つ<br>ち<br>から<br>熱や力のもとになる            | か<br>ら<br>だ<br>の<br>ち<br>う<br>し<br>と<br>の<br>の<br>子<br>を<br>堅<br>え<br>る<br>からだの駒子を堅える | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>kcal |
|                             |                                   |                  |                                         | あ<br>か<br>の<br>食<br>品                                 | き<br>い<br>ろ<br>の<br>食<br>品                | み<br>ど<br>り<br>の<br>食<br>品                                                            | たん<br>ぱ<br>く<br>し<br>つ<br>g   |
| 4<br><br>火                  | はち大根と豚の<br>角煮丼                    | 牛乳               | じゃがいものみそ汁<br>キャベツのごまじゃこ和え               | ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、わかめ、み<br>そ、にぼし、じゃこ、ぎゅうにゅう              | こめ、さとう、でんぱん、じゃがいも、ごま                      | しょうが、だいこん、だいこんは、たまね<br>ぎ、こまつな、えのき、キャベツ、もやし、に<br>んじん                                   | 622kcal<br><br>27.2g          |
| 5<br><br>水                  | ごはん                               | 牛乳               | 豆腐ハンバーグきのこソース<br>ジュリエンスープ<br>コーンポテト     | とうふ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、<br>ベーコン、けずり                      | こめ、あぶら、パンこ、さとう、ごま、でんぱ<br>ん、じゃがいも          | たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しょうが、<br>にんにく、ばんのうねぎ、キャベツ、にんじ<br>ん、パセリ、コーン                             | 638kcal<br><br>23.8g          |
| 6<br><br>木                  | みそラーメン                            | 牛乳               | うずらの煮卵<br>大学芋                           | ぶたにく、みそ、けずり、うずらたまご、<br>ぎゅうにゅう                         | むしちゅうか、あぶら、ごま、ごまあぶら、<br>さつまいも、さとう         | ながねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、き<br>くらげ、コーン、にんにく、しょうが                                             | 645kcal<br><br>20.9g          |
| 7<br><br>金                  | ごはん<br>ふりかけ                       | 牛乳               | 焼きししゃも<br>豚汁<br>青菜の変わり浸し                | かつおぶし、ししゃも、ぶたにく、あぶらあ<br>げ、みそ、けずり、じゃこ、わかめ、ぎゅう<br>にゅう   | こめ、アーモンド、ごま、あぶら、じゃがい<br>も、さとう             | だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こ<br>まつな、もやし                                                       | 608kcal<br><br>26g            |
| 10<br><br>月                 | ごはん                               | 牛乳               | たらのみそ燗マヨ焼き<br>芋の子汁<br>茎わかめのきんぴら 果物      | たら、みそ、とりにく、あぶらあげ、けずり、<br>くきわかめ、ぎゅうにゅう                 | こめ、マヨネーズ、さとう、ごま、さといも、<br>あぶら、こんにゃく、ごまあぶら  | だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな、<br>しめじ、ごぼう、くだもの                                                  | 601kcal<br><br>24.8g          |
| 11<br><br>火                 | ごはん                               | 牛乳               | 四川豆腐<br>中華スープ<br>アーモンド黒糖                | とうふ、ぶたにく、とりにく、けずり、ぎゅう<br>にゅう                          | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぱ<br>ん、ごま、アーモンド、さとう    | にんじん、ながねぎ、こまつな、しいたけ、<br>にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、コー<br>ン、きくらげ                               | 639kcal<br><br>24.4g          |
| 12<br><br>水                 | わかめごはん                            | 牛乳               | 鮭の塩焼き<br>肉じゃが<br>ごま大根                   | わかめ、さけ、ぶたにく、ぎゅうにゅう                                    | こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、こんにゃ<br>く、さとう、ごまあぶら       | たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だい<br>こん                                                             | 611kcal<br><br>27.4g          |
| 13<br><br>木                 | きなこ揚げパン                           | 牛乳               | 野菜のスープ煮<br>パリパリアーモンドサラダ<br>果物           | きなこ、とりにく、しろいんげんまめ、けず<br>り、ぎゅうにゅう                      | パン、さとう、あぶら、じゃがいも、あぶら、<br>アーモンド、オリーブゆ      | にんじん、たまねぎ、はくさい、さやいん<br>げん、にんにく、しょうが、キャベツ、コー<br>ン、くだもの                                 | 606kcal<br><br>21.8g          |
| 14<br><br>金                 | ビーンズ<br>ドライカレー                    | 牛乳               | 白菜とさつまいものスープ<br>りんごヨーグルト                | だいず、ぶたにく、とりにく、けずり、ヨー<br>グルト、ぎゅうにゅう                    | こめ、あぶら、こむぎこ、バター、さつまい<br>も                 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、<br>さやいんげん、はくさい、しめじ、コーン、<br>りんご                                   | 651kcal<br><br>22.7g          |
| 17<br><br>月                 | ごはん                               | 牛乳               | さばの塩焼き<br>かきたま汁<br>よごし                  | さば、たまご、とうふ、わかめ、けずり、み<br>そ、かつおぶし、ぎゅうにゅう                | こめ、あぶら、でんぱん、さとう、ごま、ごま<br>あぶら              | にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、えの<br>き、こまつな、だいこん                                                    | 649kcal<br><br>24.9g          |
| 18<br><br>火                 | とりごぼう<br>ピラフ                      | 牛乳               | ミネストローネ<br>りんごパイ                        | とりにく、あぶらあげ、しろいんげんまめ、<br>けずり、ぎゅうにゅう                    | こめ、オリーブゆ、バター、さとう、あぶら、<br>コーンスターチ、しゅうまいのかわ | ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまね<br>ぎ、キャベツ、トマト、セロリ、りんご                                             | 608kcal<br><br>19.6g          |
| 19<br><br>水                 | 天狗ごはん                             | 牛乳               | 高尾揚げ もみじあんかけ<br>山の幸和え<br>翠露汁            | とうふ、とりにく、じゃこ、たまご、かまぼ<br>こ、あおさ、けずり、ぎゅうにゅう              | こめ、あかまい、ごま、でんぱん、あぶら、し<br>らたき、さとう、ごま       | しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、<br>みつば、きくらげ、こまつな、だいこん、は<br>くさい、えのき、ながねぎ                          | 620kcal<br><br>24.5g          |
| 20<br><br>木                 | パン                                | 牛乳               | ポテトグラタン<br>大根とツナのサラダ<br>りんご缶            | とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ、ツナ                                    | パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バ<br>ター、さとう、ごまあぶら、ごま    | たまねぎ、さやいんげん、だいこん、コー<br>ン、りんご缶                                                         | 671kcal<br><br>23.8g          |
| 21<br><br>金                 | 八王子産の<br>白いごはん                    | 牛乳               | 魚の香り焼き<br>はっちくんのみそ汁<br>もやしとちくわのおかか和え 果物 | さごち、とりにく、あぶらあげ、みそ、にぼ<br>し、ちくわ、かつおぶし、ぎゅうにゅう            | こめ、ごま、あぶら、じゃがいも                           | にんにく、ばんのうねぎ、ごぼう、にんじ<br>ん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ながね<br>ぎ、もやし、キャベツ、くだもの                        | 600kcal<br><br>28.1g          |
| 25<br><br>火                 | ごはん                               | 牛乳               | 厚焼き卵<br>秋のお吸い物<br>大豆入りちくぜん煮             | たまご、とりにく、わかめ、とうふ、けずり、<br>こんぶ、だいず、ちくわ、ぎゅうにゅう           | こめ、あぶら、さとう、あぶら、さといも、こ<br>んにゃく             | たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、な<br>がねぎ、こまつな、ごぼう、たけのこ、さや<br>いんげん                                  | 612kcal<br><br>26.9g          |
| 26<br><br>水                 | はち大根おろし<br>スパゲティー                 | 牛乳               | 豆腐とチンゲンサイのスープ<br>わかめとじゃこのサラダ            | ツナ、のり、とりにく、とうふ、けずり、じゃ<br>こ、わかめ、ぎゅうにゅう                 | スパゲティ、オリーブゆ、さとう、でんぱ<br>ん、あぶら、ごまあぶら、ごま     | だいこん、えのき、だいこんは、ちんげん<br>さい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャ<br>ベツ、もやし、コーン                             | 608kcal<br><br>28.1g          |
| 27<br><br>木                 | 二色丼                               | 牛乳               | 呉汁<br>八王子産ゆず風味の浅漬け                      | とりにく、たまご、だいず、ぶたにく、あぶ<br>らあげ、とうふ、みそ、けずり、こんぶ、ぎゅ<br>うにゅう | こめ、あぶら、さとう、でんぱん、じゃがい<br>も                 | しょうが、たまねぎ、さやいんげん、にんじ<br>ん、だいこん、こまつな、はくさい、ゆず                                           | 652kcal<br><br>27.8g          |
| 28<br><br>金                 | セサミトースト                           | 牛乳               | かぶクリーム煮<br>豆サラダ<br>果物                   | とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、あ<br>おだいず、だいず、ぎゅうにゅう               | パン、バター、さとう、ごま、あぶら、こむぎ<br>こ、ごまあぶら          | かぶ、にんじん、たまねぎ、はくさい、キャ<br>ベツ、コーン、くだもの                                                   | 604kcal<br><br>22.2g          |

八王子産  
だいこん

旬  
きのこ

は  
いい歯の  
日

旬  
さけ

100年フード  
よごし  
どやまけん  
富山県

旬  
りんご

だかみさん  
高尾山  
ござん  
御膳

わんぱく  
和食の日

八王子産  
だいこん

八王子産  
ゆず

旬  
かぶ