



11月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

ひ 日にち ようび	献立名			主な材料名			栄養価	
	しゅしよく 主食	の もの の	しゅさい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品	エネルギー kcal たんぱくしつ g	
4 水	ごはん	牛乳	笹かまぼこのマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	かまぼこ,なまクリーム,かつお ぶし,あおのり,とりにく,けずり, わかめ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,でんぷん,さと う,ごまあぶら,ごま	しょうが,ながねぎ,はくさい,に んじん,しいたけ,たまねぎ,ちん げんさい,キャベツ,もやし,コー ン	615kcal 26.5g	八王子産 根しょうが
5 木	さつまいも ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き きんぴらごぼう かきたま汁 果物	いか,ぶたにく,たまご,とうふ, わかめ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さつまいも,さと う,ごま,ごまあぶら,あぶら,こ んにやく,でんぷん	しょうが,にんにく,ながねぎ,ば んのうねぎ,ごぼう,にんじん,さ やいんげん,たまねぎ,こまつ な,しめじ,くだもの	610kcal 26.8g	
6 金	ごはん	牛乳	蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮 具の大きな豚汁	とうふ,とりにく,ひじき,たま ご,だいず,いりこ,ぶたにく,み そ,にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,パンこ,さとう,で んぷん,ごま,じゃがいも,こ んにやく	たまねぎ,れんこん,だいこん,に んじん,ごぼう,ながねぎ	678kcal 26.9g	は ひ いい歯の日
9 月	ごはん	牛乳	のりの佃煮 鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根	やきのり,さけ,ぶたにく,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,ごま	たまねぎ,にんじん,さやいんげ ん,だいこん	628kcal 29g	
10 火	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ 果物	ツナ,きざみのり,わかめ,じゃ こ,たまご,とうふ,けずり,ぎゅ うにゅう	スパゲティ,あぶら,さとう,ごま あぶら,でんぷん	だいこん,えのきたけ,だいこん は,にんじん,キャベツ,もやし,た まねぎ,コーン,ばんのうねぎ,く だもの	644kcal 29.5g	八王子産 だいこん
11 水	ゆかりごはん	牛乳	さわらの照り焼き キャベツと油揚げのごま和え 呉汁 果物	さわら,あぶらあげ,だいず,ぶ たにく,とうふ,みそ,けずり, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま,じゃ がいも,こんにやく	ゆかり,キャベツ,もやし,だいこ ん,にんじん,ながねぎ,くだもの	647kcal 29.5g	
12 木	天狗ごはん	牛乳	高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠露汁	とうふ,とりにく,じゃこ,たまご, かまぼこ,あおさ,こんぶ,けず り,ぎゅうにゅう	こめ,あかまい,ごま,でんぷん, あぶら,しらたき,さとう,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,し いたけ,きぬさや,きくらげ,こまつ な,だいこん,えのき,はくさ い,ながねぎ	623kcal 23.9g	たかおさんごぜん 高尾山御膳
13 金	セサミトースト	ジュ ニ ン ゴ ス	かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ	とりにく,ぎゅうにゅう,なまク リーム,あおだいず,だいず,ツナ	パン,バター,さとう,ごま,あぶ ら,こむぎこ,ごまあぶら	かぶ,にんじん,たまねぎ,はくさ い,キャベツ,コーン,りんご ジュース	628kcal 2.2g	
16 月	ごはん	牛乳	だし塩のkokokoroから揚げ もやしと小松菜の煮びたし にらたまみそ汁	とりにく,あぶらあげ,かつおぶ し,たまご,みそ,けずり,ぎゅう にゅう	こめ,でんぷん,しょうしんこ,あ ぶら,ごまあぶら,さとう	しょうが,にんにく,こまつな,も やし,にんじん,たまねぎ,にら, えのきたけ	698kcal 27.7g	
17 火	チリビーンズ サンド	牛乳	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,ベー コン,けずり,たまご,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じょうしんこ,じゃ がいも,さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,に んにく,セロリ,キャベツ,パセリ, しょうが,りんご,レモン	634kcal 21.3g	八王子産 有機 だいこん
18 水	かいせんとろみどん 海鮮豆腐丼	牛乳	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,わかめ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶ ら,でんぷん,ごま	にんじん,ながねぎ,ちんげんさ い,たけのこ,しいたけ,にんに く,しょうが,だいこん,さやいん げん,コーン,えのきたけ	621kcal 26.3g	
19 木	ごはん	牛乳	あじの香味焼き いりどり 沢煮椀 果物	あじ,とりにく,ちくわ,ぶたにく, けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,あぶら,さと いも,こんにやく,さとう,しらた き,でんぷん	にんにく,ばんのうねぎ,にんじ ん,ごぼう,たけのこ,さやいんげ ん,だいこん,くだもの	620kcal 27.6g	
20 金	八王子産の 白いごはん	牛乳	チーズ入り千草焼き もやしとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁 果物	たまご,チーズ,とりにく,ちく わ,かつおぶし,あぶらあげ,み そ,にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,さつまいも	たまねぎ,ほうれんそう,にんじ ん,もやし,キャベツ,ごぼう,だ いこん,こまつな,ながねぎ,くだ もの	656kcal 27g	八王子産 米
24 火	ごはん	牛乳	さばの柚子みそ焼き 野菜のいりどり 秋のお吸い物 果物	さば,みそ,あぶらあげ,わかめ, かまぼこ,とうふ,けずり,こ んぶ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら	ゆず,こまつな,もやし,にんじ ん,しめじ,えのきたけ,ながね ぎ,くだもの	646kcal 24.6g	
25 水	ジャージャー麺	牛乳	きのこのスープ アーモンド黒糖	ぶたにく,みそ,ベーコン,とう ふ,けずり,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,さとう,ご まあぶら,ごま,アーモンド,さと う	にんにく,しょうが,ながねぎ,た まねぎ,にんじん,しいたけ,もや し,えのきたけ,しいたけ,きくら げ	651kcal 25.1g	
26 木	ごはん	牛乳	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,ぎゅう にゅう	こめ,パンこ,でんぷん,あぶら, さとう,ごま,じゃがいも,こ んにやく	しょうが,ながねぎ,にんじん,も やし,はくさい,コーン,ごぼう, だいこん,しいたけ	656kcal 25.1g	100年フード 福島県
27 金	はち大根と 豚の角煮丼	牛乳	じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ	ぶたにく,あぶらあげ,わかめ, みそ,にぼし,じゃこ,こんぶ,ぎゅ うにゅう	こめ,さとう,でんぷん,じゃがい も,ごまあぶら	しょうが,だいこん,だいこんは, ながねぎ,キャベツ,にんじん	689kcal 26.8g	

※果物は柑橘類の予定です。