



令和7年度 11月 献立予定表



小学部

八王子市立加住小中学校

日曜	献立名			赤のなかま 赤やうに作るもの	黄色のなかま 黄やうに作るもの	緑のなかま 緑やうに作るもの	栄養価			
	主食	飲み物	主菜・副菜など				エネルギー	たんぱく質		
4 火	 ごはん	 牛乳	マーボーだいこん やさいのごまドレッシング ワタンスープ しゅん: だいこ	 ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ワタンのかわ	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん チンゲンツアイ	だいこん なかねぎ ねしように にんにく キャベツ コーン もやし ほししいたけ	608kcal 22.5g
5 水	 ポークカレー	 牛乳	ビーンズサラダ きっかみかん	ぶたにく あおだいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく ねしように コーン きゅうり みかん	678kcal 20.4g
6 木	きのこピラフ しゅん:きのこ	 牛乳	ポテトオムレツ 3しよくサラダ やさいスープ	とりにく たまご ぶたにく ベーコン	ちようせいよう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら バター	にんじん トマトビュレ	えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン	597kcal 22.1g
7 金	かみかみごはん ようか: いいはの	 牛乳	いかのネギしおやき じゃがいものそばろに みそこんさいじる きっかみかん	いか とりにく なまあげ みそ あかみそ	ちりめんじゃこ わかめごはん ののもと ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら しろごま あぶら	にんじん さやえんどう	ねしように にんにく なかねぎ たまねぎ 糸こんにゃく だいこん こんにゃく みかん	596kcal 29.7g
10 月	 ごはん	 牛乳	しせんどうふ だいのずのあげに わかめとたまごのスープ しゅん:さけ	とうふ ぶたにく だいず とりにく たまご	あおのり カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん チンゲンツアイ	にんにく ねしように なかねぎ たらこ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	624kcal 25.7g
11 火	 ごはん	 牛乳	さけのちゃんちゃんやき くきわかめのしょうがいため のっぺいじる	さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう さいとも でんぷん	あぶら バター ごまあぶら しろごま	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ えのきたけ ねしように なかねぎ だいこん こんにゃく ほししいたけ	597kcal 29.3g
12 水	 ビビンバ	 牛乳	ちゅうかたまごスープ やさいも	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん さつまいも	ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ	にんにく ねしように きりほしだいこん もやし たまねぎ きくらげ	603kcal 22.2g
13 木	 ゆかりごはん	 牛乳	さばのしおやき よごし ごじる 100ねんフード とやまけん 「よごし」	さば みそ かつおぶし ごし とりにく だいず あぶらあげ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	ゆかりこ にんじん こまつな	だいこん なかねぎ	676kcal 26.9g
14 金	みそラーメンふう つけめん	 牛乳	ゆでうずらたまご のりしおポテト やさしいのなんばんづけ	ぶたにく なると あかみそ うずらのたまご	あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか めん くしがたポテト さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん	もやし なかねぎ きくらげ コーン たけのこ ねしように にんにく きゅうり だいこん	600kcal 23.2g
17 月	てんぐごはん たかおさんごぜん	 牛乳	たかおやきもみじおろしあんかけ やまのさちあえ すいあいじる 桑都物語	とうふ とりにく たまご あぶらあげ	あおさ ぎゅうにゅう	こめ あかまい パンこ さとう でんぷん	くろごま あぶら しろごま	にんじん こまつな	なかねぎ ねしように だいこん しろたき きくらげ はくさい えのきたけ	603kcal 25.3g
18 火	ごはん	 牛乳	がたすきやきふう スタミナきゅうり かぶのみそしる しゅん:かぶ	とうふ ぶたにく あぶらあげ あかみそ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	しらたき はくさい なかねぎ ねしように きゅうり にんにく キャベツ かぶ	597kcal 25.6g
19 水	はちこうじさん だいこんのなめし SDGs ちさんちしょう	 牛乳	まめあじのなんばんづけ しおにくじゃが ほうれんそうとあぶらあげのごまあえ	まめあじ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら しろごま	なめしのし ばんのうね ぎ こはんのもの にんじん さやいんげん ほうれんそう	はちおうさんだいこん こはんのもの たまねぎ こんにゃく もやし	606kcal 21.9g
20 木	しよくパン	 牛乳	ポークビーンズ わかめサラダ スイートポテト	だいず ぶたにく	カットわかめ なまクリーム ちようせいよう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも さとう こむぎこ さつまいも	あぶら バター しろごま ごまあぶら	にんじん トマトビュレ	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし コーン	734kcal 26g
21 金	はちおうじさんの しろいごはん はちおうじさんまいをたべるひ	 牛乳	さわらのあまからたつたあげ キャベツのごまじゃこ とんじる やさい 350	さわら ぶたにく みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら しろごま	にんじん こまつな	ねしように にんにく キャベツ ごぼう だいこん なかねぎ こんにゃく	627kcal 27.6g
25 火	メキシカンライス	 牛乳	はくさいのクリームに だいこんときゅうりの フレンチドレッシング	ぶたにく ベーコン とりにく	ちようせいよう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	オリーブあぶら あぶら バター	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン はくさい だいこん きゅうり	622kcal 20.6g
26 水	ごはん 24か わしよくのひ(だい)	 牛乳	ホッケのしおやき ちくぜんに あきのおすいもの きっかみかん	ほっけ とりにく ちくわ かたぬきさまほ とうふ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ なかねぎ みかん	596kcal 30.1g
27 木	ひじきごはん	 牛乳	あつやきたまご はくさいのゆずふうみ たまねぎのみそしる はちおうじ さんゆず	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく あかみそ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう はちみつ	あぶら	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ はくさい ゆず えのきたけ	606kcal 25.1g
28 金	はちだいこんおろし スパゲティ しゅん:だいこん	 牛乳	コールスロー りんごかん	ツナ	きざみのり ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブあぶら バター あぶら	ばんのうねぎ にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン りんごかん	600kcal 23.2g

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン →→→



今月の
地場野菜

だいこん、きゅうり、キャベツ、こまつな、ながねぎ、にんじん、さいとも、ねしょうが、はくさい、
かぶ、チンゲンさい、さつまいも



*10月21日の献立に誤記がありました。正)さくら 誤)さば 訂正してお詫言いたします。



第4回

「はちっこキッチンフェスタ」 11月29日(土)
in給食センター元八王子 10時~14時30分

※今回は中学生以下の無料提供はございません

お知らせ

給食メニューの販売も
あります。
詳細は、Instagram、
市ホームページへ！



HACHIKKO_MOTOHACHI 市ホームページ