


11月 こんだてよていひょう

令和8年11月
八王子市立　柏木小学校



ひ	ようび	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ちやにくになる 赤のなかま	ねつやちからになる 黄のなかま	からだのちょうしをととのえる 緑のなかま	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2	月	八王子だいこんと ぶたのかくにとん	MILK	じゃがいものみそしる じゃこキャベツ	ぶたにく あぶらあげ　わかめ みそ　あかみそ にぼし ちりめんじゃこ　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	ねしょうが だいこん たまねぎ キャベツ にんじん	640 27.0
4	水	さつまいもごはん	MILK	いかのねぎしおやき かわりきんぴら かきたまじる くだもの(みかん)	いか ぶたにく たまご とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも さとう ごま ごまあぶら スパゲティ こんにゃく あぶら　でんぷん	ねしょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな しめじ みかん	608 26.7
5	木	アーモンド ビスキュイパン	りんごジュース	旬:かぶのクリームに ビーンズサラダ	たまご とりにく　だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	パン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ ホールコーン りんごジュース	613 14.8
6	金	★いい歯の日 ごはん	MILK	れんこんとひじきのわふうハンバーグ だいずといりこのあげに ぐのおおきなとんじる	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　あかみそ 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 こんにゃく	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	661 27.4
9	月	★やさい350gの日 ビーンズ ドライカレー	MILK	パリパリアーモンドサラダ ABCスープ	ぶたにく だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ バター アーモンド オリーブ　あぶら さとう　マカロニ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ねしょうが キャベツ きゅうり ホールコーン はくさい パセリ	619 20.0
10	火	ごはん	MILK	ちくわのマヨネーズやき 旬:ねしょうがのとりだんごじる わかめとツナのあえもの	ちくわ なまクリーム あおのり　とりにく けずりぶし 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	ねしょうが ながねぎ はくさい にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし　ホールコーン	610 23.7
11	水	ゆかりごはん	MILK	旬:さけのしおやき にくじゃが ごまだいこん	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら　さとう ごまあぶら ごま	ゆかりこ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	618 28.0
12	木	ジャージャーめん	MILK	旬:きのこのスープ まめナッツこくとう	ぶたにく　あかみそ ベーコン とうふ　けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま　アーモンド くろざとう	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり えのきたけ しいたけ きくらげ	628 25.7
13	金	高尾山御膳 てんぐごはん	MILK	たかおあげ　もみじあんかけ やまのさちあえ すいあいじる	とうふ　とりにく ちりめんじゃこ たまご かまぼこ　あおさ こんぶ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あかまい でんぷん　あぶら しらたき さとう ごま	ねしょうが　たまねぎ　にんじん しいたけ みつば　きくらげ こまつな だいこん えのきたけ はくさい　ながねぎ	622 23.8
16	月	ごはん	MILK	のりのつくだに やきししゃも キャベツとあぶらあげのごまあえ ごじる くだもの(みかん)	のり ししゃも あぶらあげ だいず　とりにく　とうふ みそ　あかみそ　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	キャベツ もやし だいこん にんじん ながねぎ みかん	623 26.6
17	火	かいせんどうふどん	MILK	ゆうきだいこんとツナのサラダ 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 けずりぶし　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 チンゲンサイ たけのこ　しいたけ にんにく ねしょうが だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ	606 26.7
18	水	ごはん	MILK	だしじおのコロコロからあげ もやしとこまつなのにびたし にらたまみそしる	とりにく　あぶらあげ たまご　あかみそ みそ　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ねしょうが 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	671 26.0
19	木	チリビーンズサンド	MILK	やさいのスープに 旬:りんご:ヨーグルトポムポム	きんときまめ ぶたにく ベーコン けずりぶし たまご　ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ　さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリー キャベツ パセリ ねしょうが りんご レモン	632 21.3
20	金	八王子産の 白いごはん	MILK	チーズいりちぐさやき もやしとちくわのおかかあえ はっちくんのみそしる くだもの(みかん)	たまご チーズ　とりにく かつおぶし　あぶらあげ ちくわ　みそ　あかみそ 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 みかん	644 26.7
24	火	和食の日 ごはん	MILK	あじのこうみやき いりどり さわにわん くだもの(みかん)	あじ とりにく ちくわ ぶたにく　けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さといも　こんにゃく あぶら　さとう しらたき でんぷん	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん みかん	615 27.2
25	水	八王子大根おろし スパゲティ	MILK	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ　のり わかめ ちりめんじゃこ たまご とうふ　けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら	だいこん えのきたけ にんじん キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン　ながねぎ	610 28.8
26	木	100年フード福島 ごはん	MILK	サンマのポーポーやき ごまあえ こんさいじる	さんま　とりにく　たまご あかみそ ぶたにく とうふ けずりぶし 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 こんにゃく	ねしょうが ながねぎ にんじん もやし はくさい　ホールコーン ごぼう だいこん しいたけ	649 25.3
27	金	ごはん	MILK	旬:ゆず:さばのゆずみそやき やさいのいろどりあえ あきのおすいもの くだもの(みかん)	さば みそ あぶらあげ わかめ かまぼこ とうふ　けずりぶし 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 みかん	633 24.3

もったいないだいさくせん