

11月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校　令和8年10月30日

日・曜日	主食	牛乳	こんだて名	からだの血や肉になる赤の食品（あかはっち）	熱や力のもとになる黄色の食品(きはっち)	からだの調子を整える緑の食品(みどりはっち)	エネルギーkcal たん白質g
2月	ごはん 【八王子根しょうが】	○	ちくわのマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ　なまクリーム あおのり　とりにく　ツナ わかめ　けずりぶし　牛乳	こめ　マヨネーズ さとう　ごまあぶら ごま　でんぷん	しょうが　ねぎ　はくさい にんじん　しいたけ ちんげんさい　キャベツ もやし　コーン　たまねぎ	610kcal 23.7g
4水	きなこビスキュイパン	○	かぶのクリーム煮 パリパリアーモンドサラダ	たまご　とりにく 牛乳　なまクリーム きなこ　ジョア	パン　バター　さとう こむぎこ　あぶら アーモンド　オリーブゆ	かぶ　にんじん　たまねぎ はくさい　キャベツ きゅうり　コーン	633kcal 22.6g
5木	さつまいもごはん	○	鶏のねぎ塩焼き　変わりきんぴら かきたま汁	とりにく　ぶたにく とうふ　わかめ　たまご けずりぶし　牛乳	こめ　もちごめ　さつまいも さとう　あぶら　スパゲティ ごま　ごまあぶら こんにゃく　でんぷん	しょうが　にんにく にんじん　ねぎ　ごぼう いんげん　たまねぎ こまつな　しめじ	653kcal 25.6g
6金	ごはん 【いい歯の日】	○	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　牛乳	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　ねぎ にんじん　ごぼう	661kcal 27.4g
9月	ごはん 【100年フード　福島県】	○	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 けずりぶし　牛乳	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	しょうが　ねぎ もやし　ごぼう　コーン はくさい　だいこん しいたけ　にんじん	649kcal 25.3g
10火	はち大根おろしスパゲティ 【八王子産大根】	○	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ　のり　わかめ たまご　とうふ　じゃこ けずりぶし　牛乳	スパゲティ さとう　あぶら ごまあぶら　でんぷん	だいこん　えのき にんじん　ねぎ キャベツ　もやし たまねぎ　コーン	610kcal 28.8g
11水	ごはん のりの佃煮	○	焼きししゃも　呉汁　くだもの キャベツと油揚げの胡麻和え	のり　ししゃも　あぶらあげ だいず　とりにく　とうふ みそ　けずりぶし　牛乳	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 ねぎ　くだもの	623kcal 26.6g
12木	天狗ごはん 【高尾山御膳】	○	高尾揚げ　もみじあんかけ山の幸和え 翠靄汁	とうふ　とりにく　じゃこ たまご　かまぼこ　あおさ こんぶ　けずりぶし　牛乳	こめ　ごま　でんぷん あぶら　しらたき　さとう	しょうが　たまねぎ しいたけ　みつば　きくらげ こまつな　だいこん　えのき はくさい　ねぎ　にんじん	622kcal 23.8g
13金	チリビーンズサンド 【旬：りんご】	○	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 けずりぶし　たまご　ハム ヨーグルト　牛乳	パン　あぶら　こむぎこ じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん にんにく　キャベツ パセリ　しょうが　セロリ りんご　レモン　ピーマン	632kcal 21.3g
16月	ごはん 【だし塩】	○	だし塩のコロコロ揚げ　にらたまみそ汁 もやしと小松菜の煮びたし	とりにく　あぶらあげ たまご　けずりぶし みそ　牛乳　かつおぶし	こめ　でんぷん　あぶら ごまあぶら　さとう	しょうが　にんにく にら　にんじん　たまねぎ もやし　えのき　こまつな	671kcal 26g
17火	ゆかりごはん 【旬：鮭】	○	鮭の塩焼き　肉じゃが ピリ辛大根	さけ　ぶたにく　牛乳	こめ　あぶら　じゃがいも さとう　ごまあぶら こんにゃく	ゆかり　たまねぎ いんげん だいこん　にんじん	609kcal 27.7g
18水	海鮮豆腐丼	○	有機大根とツナのサラダ えのきとわかめのスープ	とうふ　ぶたにく　えび いか　ツナ　わかめ けずりぶし　牛乳	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん	にんじん　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　きゅうり えのき　たまねぎ　ねぎ	600kcal 26.5g
19木	ごはん 【和食の日】	○	あじの香味焼き　いりどり 沢煮椀　くだもの	あじ　とりにく　ちくわ ぶたにく　けずりぶし こんぶ　牛乳	こめ　ごまあぶら　あぶら さといも　こんにゃく さとう　でんぷん	にんにく　ねぎ　にんじん ごぼう　たけのこ　いんげん だいこん　くだもの	615kcal 27.2g
20金	八王子産の白いごはん 【八王子産米】	○	チーズ入り千草焼き　はっちくんのみそ汁 もやしとちくわのおかか和え　くだもの	たまご　チーズ　とりにく ちくわ　かつおぶし　牛乳 あぶらあげ　みそ　にぼし	こめ　さとう あぶら　さつまいも	たまねぎ　ほうれんそう もやし　キャベツ　ごぼう だいこん　こまつな　ねぎ くだもの　にんじん	644kcal 26.7g
振替休業日							
25水	ごはん 【八王子産ゆず】	○	さばの柚子みそ焼き　秋のお吸い物 野菜のいろどり和え　くだもの	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　牛乳	こめ　あぶら　ごま	ゆず　こまつな　もやし にんじん　しめじ　えのき ねぎ　くだもの	639kcal 24.5g
26木	ジャージャー麺 【旬：きのこ】	○	きのこのスープ　豆黒糖	ぶたにく　みそ　ハム とうふ　けずりぶし だいず　牛乳	ちゅうかめん　あぶら さとう　ごまあぶら	にんにく　しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん もやし　きゅうり　えのき きくらげ　しいたけ	604kcal 26g
27金	はち大根と豚の角煮丼 【八王子産大根】	○	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 みそ　にぼし　じゃこ こんぶ　牛乳　わかめ	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 たまねぎ　キャベツ にんじん　ねぎ	637kcal 26.8g
30月	チキンカレーライス	○	ビーンズサラダ　オレンジポンチ	とりにく　あおだいず だいず　牛乳	こめ　じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター さとう　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん しょうが　グリンピース キャベツ　コーン　にんにく みかんジュース　りんご	687kcal 20.4g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

こんげつの　きゅうしょくもくひょう

「　かんしゃのきもちでしょくじをしよう　」

☆いただきます！ごちそうさま！のあいさつをしましょう。

旬の食材　　：　きのこ・りんご・さけ

八王子産の食材：　だいこん・こめ・ゆず