



日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価	給食メモ
	主食	のみ もの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg	
4火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ きわかめのきんぴら かぶのみそしる	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう くきわかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう にんじん かぶ かぶ(葉)	622kcal	かぶは、色の白いもの・赤いもの、小さいもの・大きいものなど、種類がたくさんあります。根っこの白い部分だけでなく、葉っぱも食べることができるので、捨てる部分がありません。寒い時期に甘みが増してきます。
	しゅんしよくざい 旬の食材：かぶ						23.9g	
5水	だいずピラフ	牛乳	とりにくとやさいの スープ りんごとさつまいもの パイ	とりにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ パター さとう さつまいも ぎょうざのかわ あぶら	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ パセリ しょうが りんご	643kcal	「11月1個のりんごで医者いらず」りんごを食べると病気になるにく、医者が必要なくなってしまう、という意味のことわざです。 りんごには、おなかの調子をととのえる、体の疲れをとるなどのほたらきがあります。体にとても良いことから、このことわざが生まれたとされています。
	しゅんしよくざい 旬の食材：りんご						19.2g	
6木	きなこあげパン	牛乳	クリームシチュー わかめサラダ くだもの(みかん)	きなこ とりにく ハム なまクリーム わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶ ら こむぎこ パター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ きゅうり みかん	704kcal	八王子産キャベツを入れたクリームシチューを作ります。八王子の学校給食はシチューやカレーなどのルウも手作りです。小麦粉をバター、サラダ油で白く仕上がるように火加減を気を付けながら30分以上ませ続けて作ります。
							23.9g	
7金	ごはん	牛乳	はっぼうさい ちゅうかふうスープ ごまめビーンズ	ぶたにく いか とりにく とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	にんじん ほくさい もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく えのき たまねぎ	583kcal	11月8日はいい歯の日です。歯と口を健康に保つには「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむことでむし歯を予防することができます。ごまめビーンズは、食べられる煮干しと煎り大豆を使った噛みごたえのある料理です。歯を強くする働きのあるカルシウムを多く含んでいる、小魚をよく噛んで食べましょう。
	は いい歯のひ						26.3g	
10月	ごはん	牛乳	ししやものからあげ よごし にくじゃが	ししやも みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな だいこん たまねぎ さやいんげん	690kcal	今月100年フードは富山県砺波市の伝統料理です。よごしは、茹でた野菜をみそで味付けした料理です。材料や味付けに決まりはなく、家庭ごとに味が異なります。 夜に作って翌朝食べることから「夜越し(夜を越すこと)」が名前の由来となっています。
	ねん 100年フード：富山						24g	
11火	ごはん	牛乳	しせんどうふ きのこスープ ポップビーンズ	とうふ ぶたにく ハム だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが きくらげ しいたけ しめじ	652kcal	きのこはとても体によい食物です。食物せんいが多くビタミンがたっぷり含まれていて骨を強くするほたらきもありますいろいろな種類のきのこが入った旨味たっぷりのスープを作ります。
	しゅんしよくざい 旬の食材：きのこ						24.2g	
12水	かやくごはん	牛乳	はちおうじだいこんのおでん キャベツともやしのあえもの くだもの(みかん1/2)	とりにく あぶらあげ ちくわ あげボール うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さと う じゃがいも ごま	にんじん ごぼう しいたけ だいこん もやし キャベツ コーン みかん	610kcal	大根は涼しい気候で育つ、冬が旬の野菜です。種をまく時期や産地を工夫し、今では一年中出回っています。八王子でも「春大根」「秋冬大根」がたくさんつくられています。八王子の秋冬大根を使っておでんを作りました。
	はちおうじさん 八王子産だいこん						23.1g	
13木	みそラーメン (めんべつだし)	牛乳	ツナポテトぎょうざ ごまだいこん	ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう ぎょうざのかわ	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが たまねぎ だいこん	639kcal	学校給食のみそラーメンは、みそラーメン風つけめんです。麺がのびないように、つけ麺にしました。生野菜にんにくがきいた野菜たっぷりのみそスープに、麺をつけて食べます。
							24.4g	
14金	ごはん	牛乳	ますのてりやき ごじる キャベツのごまじやこあえ くだもの(みかん1/2)	ます だいず ぶたにく とうふ みそ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ みかん	612kcal	呉汁は学校給食によく登場する料理です。茹でてミキサーにかけた大豆の入った、みそ味の汁ものです。みそ汁よりもコクがあり、涼しくなった来た今の季節にぴったりです。
							29.7g	
17月	がくしゅうはっぴょうかいふりかえきゅうぎょうび 学習発表会振替休業日							
18火	セルフジャムパン (てづくりりんごジャム)	牛乳	チキンビーンズ コールスロー くだもの(みかん)	だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶ ら こむぎこ パター	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン みかん	659kcal	給食室で旬のりんごを使い、手作り、りんごジャムを作ります。そのりんごジャムを自分でパンに乗せて食べます。りんごは甘酸っぱくてシャキッとした「ふじ」、酸味が強い「紅玉」、甘めの「王林」など、りんごにはたくさんの種類があります。今回使用する予定の品種は紅玉です。
	ほし 5つ星こんだて ★★★★★						20.8g	
19水	てんぐごはん	牛乳	たかおやき 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 じゃこ たま ご かまぼこ あおさ ぎゅうにゅう	こめ あかまい でんぶん 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 みつば きくらげ こまつな だいこん はくさい えのき	622kcal	絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では高尾山は「祈りの山」として大切にされています。その高尾山をイメージした、高尾山御膳を食べます。
	たかおざん 高尾御膳						23.8g	
20木	カレーピラフ	牛乳	ポテトカルボナーラ ミネストローネ	ぶたにく ハム なまクリーム チーズ だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ トマト セロリ	603kcal	ミネストローネとはイタリアの家庭で古くからしたしまれている野菜たっぷりのスープです。日本でおなじみのミネストローネはトマト味ですが、トマトが入らないミネストローネも多くあります。
							19.5g	
21金	はちおうじさんの しろいごはん	牛乳	ぎせいどうふ はっちくんのみそしる ひじきのいために	とりにく とうふ たまご とう ふ わかめ みそ ひじき さつ まあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな しいたけ	600kcal	11/21は保育園、幼稚園、都立学校、小学校、中学校、義務教育学校でいっせいに『八王子産の白いごはん』を食べる日です。八王子は、東京都の中で一番多く農産物を作っています。八王子市のお米は、ご飯として食べるほか、日本酒の材料にも使われています。川口町で作られたお米も含まれています。味わって食べましょう。
	はちおうじさん 八王子産米を食べる日						24.9g	
25火	ごはん	牛乳	あじのネギしおやき かわりきんぴら さわにわん	あじ とりにく ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま スパゲティ こんにゃく あぶら さとう でんぶん	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 だいこん しいたけ	604kcal	11月24日は和食の日です。給食のスープや汁物の出汁は煮干しや昆布などで作っています。25日の汁物は、出汁のうま味をよく味わえる「沢煮焼」です。
	わしよく ひ 和食の日						24.7g	
26水	カレーライス	牛乳	フレンチサラダ ヨーグルトの ピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン おうとうかん	661kcal	病気を予防し、毎日健康で元気に過ごすために、過していきけるよう「野菜を1日350g以上食べましょう」という目標があります。野菜には、風邪を予防する「ビタミンC」やお腹の調子をよくする「食物せんい」などが含まれています。体に必要な栄養がたくさん含まれているのでしっかり食べましょう。
	やさい 野菜350						18.2g	
27木	はちだいこんおろし スパゲティ	牛乳	たまごスープ じゃこサラダ	ツナ きざみのり ぶたにく たまご とうふ じゃこ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう でんぶん ごまあぶら	だいこん えのきたけ だいこん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	646kcal	10/27は「はち大根おろしスパゲティ」を食べます。 カルシウムやカロテン・鉄分などが豊富な葉っぱも刻んで使っているので、丸ごと大根を味わえます。だいこんは種をまいてから2か月で収穫できますが、その間にはたくさんの苦力があります。春大根は虫が付きやすく、秋大根は寒さとのたかないので、毎日ようすを見て育てています。
	はちおうじさん 八王子産だいこん						30.8g	
28金	ごはん	牛乳	さばのゆずみそやき いりどり あきのおすいもの	さば みそ とりにく かまぼこ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにゃく あぶら さとう	ゆず(果汁、生) にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな	646kcal	猿も人間も安心して暮らすために、恩方中学校の2年生がゆずを収穫してくれました。そのゆずを市内全小・中学校義務教育学校の給食でいただきます。ゆずはビタミンCがたっぷりなので、食べると風邪の予防、疲れをとる、美肌効果などたくさん効果があります。今回はさばのゆずみそ焼き果汁、皮を使う予定です。
	はちおうじさん 八王子産ゆず						24.4g	



* 献立は材料の入荷状況により変更することがあります *

☆はっちこキッズチンピェスタが開催されます☆

11月 8日(土)10時～15時

給食センター櫛原

11月22日(土)10時～14時30分

給食センター寺田

11月29日(土)10時～14時30分

給食センター元八王子



給食販売、食育ブース
野菜販売などあります
のでぜひお越しください