



11月こんだてよていひょう



八王子市立
上柚木小学校
11月給食回数:17回

ひ 日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 火	【はち大根①】 だいこん はち大根おろしスパゲティ		おんやさい 温野菜のごまドレッシング ミネストローネ	ツナ,きざみのり,だいず,とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブオイル さとう,ごま,あぶら	だいこん,えのきたけ,だいこん,もやし にんじん,コーン,たまねぎ,キャベツ トマト,セロリ	602 kcal 25.6 g
5 水	【旬:きのこ】 むぎ 麦ごはん		どうふ 豆腐ハンバーグきのこソース コーンポテト オニオンスープ	とうふ,とりにく,ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,パンこ さとう,ごま,でんぱん,じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,しめじ,しょうが にんにく,ばんのうねぎ,コーン にんじん,パセリ	600 kcal 22.3 g
6 木	【旬:かぶ】 きなこ 揚げパン		かぶ かぶ入りポトフ だいこんとツナのサラダ みかん	きなこ,しろいんげんまめ,とりにく ツナ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ,かぶ しょうが,にんにく,だいこん,コーン もやし,みかん	605 kcal 22.9 g
7 金	【いいはの日】 ごまじゃこごはん		いか いかの松かさ焼き くき 茎わかめのきんぴら ごじる 呉汁	じゃこ,いか,くきわかめ,だいず とりにく,とうふ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん ながねぎ,こまつな	600 kcal 28.8 g
10 月	カレーライス		はくさい はくさいスープ ふくじんづけ 福神漬	とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ オリーブオイル,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,りんご,はくさい だいこん,れんこん	633 kcal 17.8 g
11 火	ごはん		ごもくどうふ 五目豆腐 もやしスープ こくとう まめ黒糖	とうふ,ぶたにく,とりにく だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら でんぱん,さとう	にんにく,しょうが,にんじん きくらげ,たまねぎ,たけのこ ちんげんさい,もやし,しいたけ	603 kcal 25.0 g
12 水	【100年フード:富山県(よごし)】 ごはん		さごち さごちの照り焼き く 具だくさんすまし汁 よごし みかん	さごち,とうふ,あぶらあげ みそ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも でんぱん,ごま,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,こまつな だいこん,みかん	600 kcal 25.6 g
13 木	【旬:りんご】 ミートサンド		パイザンヌ パイザンヌスープ ヨーグルトボムボム	ぶたにく,きんときまめ,たまご ヨーグルト,ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ,あぶら じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく キャベツ,しょうが,りんご レモン,レーズン	614 kcal 21.3 g
14 金	【野菜350】 スタミナ丼		くずきり くずきりスープ だいこん ごま大根	ぶたにく,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら くずきり,ごま	にんにく,しょうが,にんじん にら,もやし,ながねぎ,たまねぎ えのきたけ,しいたけ,はくさい だいこん	601 kcal 22.1 g
17 月	【はち大根②】 だいこん ぶた かくにどん はち大根と豚の角煮丼		ちゅうか 中華スープ かん パイン缶	ぶたにく,とりにく,たまご ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぱん	しょうが,だいこん,だいこん にんじん,にら,きくらげ,コーン パインかんづめ	601 kcal 24.8 g
18 火	ジャージャー麺		わかめ わかめスープ ポップビーンズ	ぶたにく,みそ,わかめ,だいず あおのり,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,でんぱん	にんにく,しょうが,たまねぎ ながねぎ,にんじん,しいたけ もやし,コーン	604 kcal 26.1 g
19 水	むぎい 麦入りごまごはん		ししゃも ししゃもの磯辺焼き にく 肉じゃが ふうみ ゆず風味の浅漬け みかん	ししゃも,あおのり,ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,ごま,あぶら じゃがいも,こんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん だいこん,キャベツ,ゆず,みかん	615 kcal 21.9 g
20 木	【たかおさん,ごぜん 高尾山御膳】 てんぐ 天狗ごはん		たかお 高尾揚げ もみじあんかけ やまのさちあ 山の幸和え すいあいじる 翠露汁	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,ごま,でんぱん,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,ながねぎ	608 kcal 22.3 g
21 金	【はちおうじ 八王子しろいごはん】 はちおうじさん しろ 八王子産の白いごはん		たまご たまごや 卵焼き いろど 彩りやさいの炒め物 しる はっちゃんのみそ汁	たまご,とりにく,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう ごまあぶら,ごま,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しいたけ こまつな,キャベツ,もやし ごぼう,だいこん	601 kcal 24.3 g
26 水	【わしよく ひ 和食の白】 むぎ 麦ごはん		さば さばのおろしソース あおな 青菜と豆腐のすまし汁 やさい 野菜のおかか和え	さば,わかめ,とうふ,こんぶ かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,さとう	だいこん,こまつな,えのきたけ たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし	605 kcal 22.6 g
27 木	【かみゆき しょう しゅうねんいっわ こんだて 上柚木小30周年お祝い献立】 コーンピラフ		クリーム クリームシチュー だいこん 大根ときゅうりのピクルス しゅうねん いっわ 30周年お祝いカップケーキ	とりにく,ぎゅうにゅう,たまご なまクリーム	こめ,オリーブオイル,あぶら じゃがいも,こむぎこ,さとう,バター	コーン,にんじん,たまねぎ,キャベツ しめじ,さやいんげん,だいこん きゅうり,りんごジュース	679 kcal 15.2 g
28 金	キムチチャーハン		ちゅうか 中華風コーンと卵のスープ たまご ツナポテトぎょうざ	とりにく,たまご,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,ごま でんぱん,じゃがいも,ぎょうざのかわ	にんじん,キムチづけ,こまつな コーン,たまねぎ,きくらげ	603 kcal 21.6 g