



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:19回

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	旬:八王子産大根 はち大根と豚の角煮丼		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、わかめ、 みそ、じゃこ、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、 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	619 kcal 25.7 g
4水	さつまいもごはん		いかのねぎ塩焼き 変わりきんぴら かきたま汁 みかん1/2	いか、ぶたにく、たまご、とうふ、 わかめ、けずり、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、あぶら、 スパゲティ、こんにゃく、でんぶん	しょうが、にんにく、ながねぎ、 ばんのうねぎ、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	601 kcal 26.7 g
5木	旬:かぶ セサミトースト		かぶのクリームシチュー ビーンズサラダ	とり、きゅうにゅう、 なまクリーム、あおだいず、 だいず、ツナ	パン、バター、さとう、ごま、 じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ、 はくさい、キャベツ、コーン、 りんごジュース	602 kcal 17.0 g
6金	いい歯の白 ごはん		蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮 真の大きな豚汁	とうふ、とり、く、ひじき、 たまご、だいず、いりこ、ぶたにく、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、あぶら、さとう、 でんぶん、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	665 kcal 27.8 g
9月	コーンピラフ		スコップコロケ フレンチきゅうり ABCスープ	ぶたにく、ベーコン、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、じゃがいも、 パンこ、オリブ油、さとう、マカロニ	コーン、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、キャベツ、 セロリ、トマト	623 kcal 18.8 g
10火	旬:八王子産しょうが ごはん		竹輪のマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鍋団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ、なまクリーム、かつおぶし、 あおのり、とり、く、けずり、 わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、でんぶん、 さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、ながねぎ、はくさい、 にんじん、しいたけ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、コーン	604 kcal 23.6 g
11水	旬:さけ ゆかりごはん		鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根	さけ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、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、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、だいこん	607 kcal 28.5 g
12木	旬:きのこ ジャージャー麺		きのこのスープ 豆黒糖	ぶたにく、みそ、ハム、とうふ、 けずり、だいず、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、さとう	にんにく、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、しいたけ、きくらげ	627 kcal 27.8 g
13金	高尾山御膳 天狗ごはん		高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠露汁	とうふ、とり、く、じゃこ、たまご、 かまぼこ、あおさ、こんが、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、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、 えのき、はくさい、ながねぎ	617 kcal 23.3 g
16月	SDGs ごはん		のりの佃煮 焼きししゃも キャベツと油揚げの胡麻和え 真汁	やきのり、ししゃも、あぶらあげ、 だいず、とり、く、とうふ、 みそ、けずり、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、あぶら	キャベツ、もやし、だいこん、 にんじん、ながねぎ	619 kcal 26.6 g
17火	八王子産有機大根 マーボ丼		有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ	とうふ、ぶたにく、みそ、ツナ、わかめ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ごま	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、だいこん、きゅうり、 えのき、しいたけ、たまねぎ	623 kcal 24.6 g
18水	だし塩 ごはん		だし塩のコロコロから揚げ もやしとこまつなの煮びたし にらたま味噌汁	とり、く、あぶらあげ、かつおぶし、 とり、く、たまご、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、 ごまあぶら、さとう	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	658 kcal 25.5 g
19木	旬:りんご チリビーンズサンド		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、ハム、 けずり、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	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、ピーマン、 にんにく、セロリ、キャベツ、 しょうが、りんご、レモン	636 kcal 21.2 g
20金	八王子産米を食べる白 八王子産の白いごはん		チーズ入り千草焼き もやしとちくわのおかか和え はっちゃんのみそ汁 みかん	たまご、チーズ、とり、く、ちくわ、 かつおぶし、あぶらあげ、 みそ、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	624 kcal 26.0 g
24火	和食の白 ごはん		あじの香味焼き いりどり 沢庵碗 みかん1/2	あじ、とり、く、ちくわ、ぶたにく、 けずり、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、あぶら、さいとも、 こんにゃく、あぶら、さとう、 しらたき、でんぶん	にんにく、ばんのうねぎ、にんじん、 ごぼう、たけのこ、さやいんげん、 だいこん、みかん	604 kcal 27.4 g
25水	旬:八王子産大根 はち大根おろしスパゲティ		わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ、きざみのり、わかめ、じゃこ、 たまご、とうふ、けずり、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん	だいこん、えのき、しいたけ、だいこん、 にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、 コーン、ばんのうねぎ	601 kcal 27.8 g
26木	八王子産ゆず ごはん		さばの柚子みそ焼き 野菜のいろどりおみそ汁 秋のお吸い物 みかん1/2	さば、みそ、あぶらあげ、わかめ、 かまぼこ、とうふ、けずり、 こんが、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、 ながねぎ、みかん	633 kcal 24.3 g
27金	野菜350 ビーンズドライカレー		パリパリサラダ 野菜スープ	ぶたにく、だいず、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、 ワンタン、オリブ油、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、コーン、はくさい	630 kcal 20.8 g
30月	100年フード 福岡県 ごはん		サンマのポーボー焼き ごま和え 根菜汁	さんま、とり、く、たまご、みそ、 ぶたにく、とうふ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でんぶん、さとう、 ごま、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうが、ながねぎ、にんじん、 もやし、はくさい、コーン、 ごぼう、だいこん、しいたけ	641 kcal 25.8 g

※献立は材料の入荷状況等により変更することがありますので、ご了承ください。
※だし汁は、削り節、煮干し、こんがを献立によって使い分けています。
※果物は市場の出回りを見て随時提供します。