令和8(2026)年度

11月 献立予定表

八王子市立松枝小学校　18回

日・曜日	献立名 主食	のみもの	おかず(主菜・副菜)など	主な材料名 からだの血や肉になる食品	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	栄養価
2月	ごはん	牛乳	のりのつくだに さけのしおやき キャベツとあぶらあげのごまあえ ごじる　くだもの	のり　さけ　あぶらあげ だいず　とりにく　とうふ 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　くだもの	619kcal 31.6g
4水	ごはん	牛乳	あかうおのこうみやき いりどり さわにわん くだもの	あかうお　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	**しょうが**　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** くだもの	601kcal 27.9g
5木	はちだいこん おろしスパゲティ	牛乳	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ　のり　わかめ 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 ごまあぶら　でんぷん	**だいこん**　えのきたけ にんじん　**キャベツ**　もやし たまねぎ　コーン ばんのうねぎ	610kcal 28.8g
6金	ごはん いい歯の日	牛乳	れんこんとひじきのわふうハンバーグ にんじんしりしり ぐのおおきなとんじる	とうふ　とりにく　ひじき たまご　ツナ　こんぶ ぶたにく　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　にんじん **だいこん**　ごぼう　**ながねぎ**	615kcal 23.1g
9月	きなこあげパン 4-2、5-1リクエスト	のむヨーグルト	クリームシチュー ビーンズサラダ	きなこ　とりにく　ベーコン ぎゅうにゅう　なまクリーム あおだいず　だいず ツナ　ジョア	パン　さとう　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　はくさい コーン　キャベツ	700kcal 26.8g
10火	ゆかりごはん	牛乳	やきししゃも にくじゃが ごまだいこん くだもの	ししゃも　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　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 くだもの	645kcal 23.4g
11水	かいせんとうふどん	牛乳	ゆうきだいこんとツナのサラダ えのきとわかめスープ はちおうじさん　ゆうきだいこん 八王子産の有機大根です。	とうふ　ぶたにく　いか ほたて　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**　たけのこ ちんげんさい　しいたけ にんにく　**しょうが**　**だいこん** **きゅうり**　えのきたけ　たまねぎ	616kcal 26.4g
12木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき はちおうじさん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 かつおぶし　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	**しょうが**　**ながねぎ**　**はくさい** にんじん　しいたけ　たまねぎ ちんげんさい　**キャベツ** もやし　コーン	610kcal 23.7g
13金	さつまいもごはん	牛乳	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	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　もちごめ　**さつまいも** さとう　ごま　ごまあぶら あぶら　スパゲティ　でんぷん こんにゃく	**しょうが**　にんにく　**ながねぎ** ばんのうねぎ　ごぼう　しめじ にんじん　さやいんげん たまねぎ　**こまつな**　くだもの	619kcal 26.9g
16月	てんぐごはん 高尾山御膳	牛乳	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　じゃこ かまぼこ　あおさ　こんぶ けずりぶし　ぎゅうにゅう	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　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**	614kcal 23.2g
17火	あんかけやきそば	牛乳	きのこのスープ まめこくとう	ぶたにく　うずらたまご ベーコン　ほたて　とうふ けずりぶし　だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　でんぷん さとう	にんじん　たまねぎ　**はくさい** もやし　にら　しいたけ **しょうが**　にんにく　えのき **しいたけ**　きくらげ	610kcal 25.5g
18水	ごはん 100年フード:福島県	牛乳	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 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	**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	649kcal 25.3g
19木	八王子産の しろいごはん	牛乳	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	たまご　チーズ　とりにく ちくわ　かつおぶし　みそ あぶらあげ　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**　くだもの	655kcal 26.9g
20金	ビーンズ ドライカレー	牛乳	フレンチサラダ やさいスープ	ぶたにく　だいず ベーコン　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　こむぎこ バター　さとう	たまねぎ　にんじん　にんにく グリンピース　**しょうが** **キャベツ**　**きゅうり** コーン　**はくさい**	612kcal 19.9g
25水	ごはん 和食の日	牛乳	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 はちおうじさん 八王子産のゆずです。	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　ながねぎ えのきたけ　くだもの	642kcal 24.5g
26木	はちだいこんと ぶたのかくにどん	牛乳	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　みそ わかめ　にぼし　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	**しょうが**　**だいこん** たまねぎ　**キャベツ**　にんじん	640kcal 27g
27金	チリビーンズ サンド	牛乳	やさいのスープに ヨーグルトポムポム	きんときまめ　ぎゅうにく ベーコン　ぶたにく 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 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	629kcal 21.3g
30月	ごはん	牛乳	だしじおのからあげ 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　みそ かつおぶし　たまご 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	**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	671kcal 26g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

果物の種類は献立表には載せていませんが、季節の果物などを随時使用します。

＊**太字**になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。