



11月 こんだてよていひょう



八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
4火	スタミナ丼		くずきりスープ ごま大根 果物(花みかん)	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん くずきり	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	にんにく しょうが もやし ながねぎ たまねぎ はくさい だいこん みかん	610kcal 20g
5水	はち大根おろし スパゲティ		わかめサラダ スイートポテト	ツナ	わかめ ちりめんじゃこ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう さつまいも	オリーブあぶら あぶら ごまあぶら ごま バター	八王子産 だいこん	だいこん えのき きゅうり キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン	647kcal 23.1g
6木	ごこく 五穀ごはん		とうふハンバーグ(きのこソース) コーンバターポテト オニオンスープ	とうふ ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ パンこ さとう でんぶん きび じゃがいも	ごま あぶら バター	こねぎ パセリ	たまねぎ ごぼう えのき しめじ しょうが にんにく ホールコーン	644kcal 23.7g
7金	ごまごはん		いかの松かき焼き 果物(花みかん) 茎わかめのきんぴら 呉汁	いか とりにく だいす あぶらあげ みそ	くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう だいこん ながねぎ みかん	610kcal 27.9g
10月	きなご揚げパン		肉だんごスープ 豆サラダ	きなこ ぶたにく とうふ だいす あおだいす	ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツァイ	しょうが ながねぎ はくさい たまねぎ ほししいだけ キャベツ ホールコーン	603kcal 24.9g
11火	あかまい 赤米ごはん		鮭の焼き漬け かきたま汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	さけ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ あかまい もちこめ こんにゃく さとう でんぶん	ごま あぶら	にんじん さいいんげん こまつな	キャベツ ながねぎ きくらげ たまねぎ	603kcal 30.4g
12水	ごはん		さばのおろしソース ゆばのすまし汁 果物(花みかん) 野菜のおかか和え	さば かまぼこ ゆば かつおぶしこ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ えのき もやし キャベツ みかん	617kcal 23.2g
13木	カレーライス		はくさい 白菜スープ りんごヨーグルト	とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース はくさい りんご	658kcal 18.4g
14金	ごはん		しせんどうふ 四川豆腐 かぶのスープ さかなナッツ	とうふ ぶたにく とりにく	いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら アーモンド ごま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ ほししいだけ かぶ たまねぎ えのき だいこん	630kcal 25.5g
17月	ごはん		あじの香味焼き マーボー大根 もやしのナムル 果物(花みかん)	あじ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが にんにく ながねぎ だいこん もやし きゅうり みかん	603kcal 28.2g
18火	あんかけ 焼きそば		たま 玉ねぎとわかめスープ ポップビーンズ	ぶたにく うすらのたまご とうふ だいす	わかめ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし ほししいだけ ホールコーン	604kcal 25.2g
19水	ごはん		さごちの照り焼き みそけんちん よごし 100年7-ド 果物(花みかん)	さごち とうふ とりにく みそ あぶらあげ かつおぶしこ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ だいこん なす みかん	623kcal 27.7g
20木	だいず 大豆ピラフ		クリームシチュー(無いり) コールスロー	とりにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン かぶ しめじ キャベツ りんごジュース	639kcal 14.9g
21金	はちおうじさん 八王子産の 白いごはん		あつや 厚焼きたまご 小松菜のじゃこ炒め はっくんのみそ汁 果物(花みかん)	たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	八王子産 こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいだけ もやし だいこん ながねぎ みかん	601kcal 24g
25火	キムチ チャーハン		ちゅうかう 中華風たまごコーンのスープ しょうまい りんご缶	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん しょうまいかわ	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	ながねぎ しょうが はくさいキムチ ホールコーン クリームコーン りんご きくらげ ほししいだけ	683kcal 25.8g
26水	ごはん		ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 八王子産ゆず風味のあさづけ	とりにく	ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん さいいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ ゆず	602kcal 25.2g
27木	ミートサンド キャベツいり(セルフ) 高尾山御膳		ペイザンヌ風スープ煮 ヨーグルトポムポム	ぶたにく きんときまめ ベーコン たまご	ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ しょうが りんご レモン レーズン	661kcal 21.7g
28金	てんぐ 天狗ごはん		たかおあ 高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠露汁	とうふ とりにく かまぼこ	ちりめんじゃこ あおさ ぎゅうにゅう	こめ あかまい でんぶん さとう	ごま あぶら	にんじん みつば こまつな	えのき ほししいだけ しょうが きくらげ だいこん はくさい ながねぎ たまねぎ	601kcal 24.9g