



11月 こんだてよていひょう

令和8年度11月 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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	はち大根と豚の角煮丼 八王子大根 		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、みそ	わかめ、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	だいこん、にん じん	しょうが、だいこん、 たまねぎ、キャベツ	640 kcal 27.0 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 果物(柑橘)	いか、とりにく、 たまご、とうふ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、もちごめ、 さつまいも、さ とう、スパゲ ティ、でんぷん	ごま、ごまあぶ ら、あぶら	ばんのうねぎ、 にんじん、さや いんげん、こま つな	しょうが、にんにく、 ながねぎ、ごぼう、こ んにやく、たまねぎ、 しめじ、みかん	623 kcal 27.3 g
5木	セサミトースト		かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ  かぶ	とりにく、あお だいず、だいず、 ツナ	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	パン、さとう、こ むぎこ	バター、ごま、あ ぶら、ごまあぶ ら	にんじん	かぶ、たまねぎ、はく さい、キャベツ、コー ン	603 kcal 22.2 g
6金	ごはん いい歯の日 		蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆というこの揚げ煮 具の大きな豚汁	とうふ、ぶたに く、たまご、だい ず、ぶたにく、み そ	ひじき、いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、さ とう、でんぷん、 じゃがいも、こ んにやく	あぶら、ごま	にんじん	たまねぎ、れんこん、 だいこん、ごぼう、な がねぎ	664 kcal 27.9 g
9月	ビーンズドライカレー		パリパリアーモンドサラダ ABCスープ ◇りんごジュース	ぶたにく、だい ず、ハム		こめ、こむぎこ、 さとう、マカロ ニ	あぶら、アーモ ンド、オリーブ ゆ	にんじん、パセ リ	たまねぎ、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、りんごジュー	602 kcal 14.8 g
10火	ゆかりごはん		鮭の塩焼き  肉じゃが ごま大根 さけ	甘塩鮭切身、ぶ たにく	★ぎゅうにゅ う	こめ、じゃがい も、さとう	あぶら、ごまあ ぶら、ごま	ゆかり、にんじ ん、さやいんげ ん	たまねぎ、こんにゃ く、だいこん	615 kcal 28.0 g
11水	ごはん		竹輪のマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物  しょうが	ちくわ、かつお ぶし、とりにく、 ツナ	あおのり、わか め、ぎゅうにゅ う	こめ、でんぷん、 さとう	マヨネーズ、ご まあぶら、ごま	にんじん、ちん げんさい	しょうが、ながねぎ、 はくさい、しいたけ、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、コーン	613 kcal 23.7 g
12木	ジャージャー麺		きのこのスープ 豆ナッツ黒糖  きのこ	ぶたにく、みそ、 ハム、とうふ、だ いず	ぎゅうにゅう	むしちゅうか、 さとう	あぶら、ごまあ ぶら、ごま、アー モンド	にんじん	にんにく、しょうが、 ながねぎ、たまねぎ、 しいたけ、もやし、 きゅうり、えのき、し いたけ、きくらげ	624 kcal 25.6 g
13金	天狗ごはん 高尾山御膳 		高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠靄汁	とうふ、とりに く、かまぼこ	じゃこ、あおさ (素干し)、ぎゅ うにゅう	こめ、でんぷん、 しらたき、さど う	ごま、あぶら	にんじん、みつ ば、こまつな	しょうが、たまねぎ、 しいたけ、きくらげ、 だいこん、えのき、は くさい、ながねぎ	617 kcal 23.2 g
16月	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 呉汁 果物(柑橘)	あぶらあげ、だ いず、とりにく、 とうふ、みそ	焼きのり、し しゃも、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、 じゃがいも、こ んにやく	あぶら、ごま	にんじん	キャベツ、もやし、だ いこん、ながねぎ、み かん	623 kcal 26.6 g
17火	海鮮豆腐丼		有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ 八王子有機大根	とうふ、ぶたに く、えび、いか、 ツナ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、で んぷん	あぶら、ごまあ ぶら、ごま	にんじん、ちん げんさい	ながねぎ、たけのこ、 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	604 kcal 26.7 g
18水	ごはん		だし塩のコロコロから揚げ もやしと小松菜の煮びたし にらたま味噌汁  だし塩	とりにく、あぶ らあげ、かつお ぶし、とりにく、 たまご、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、 さとう	あぶら、ごまあ ぶら	こまつな、にん じん、にら	しょうが、にんにく、 もやし、たまねぎ、え のき	671 kcal 26.0 g
19木	チリビーンズサンド		野菜のスープ煮 ヨーグルトボムボム  りんご	きんときまめ、 ぶたにく、ハム、 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、ピー マン、パセリ	たまねぎ、にんにく、 セロリ、キャベツ、 しょうが、りんご、レ モン	630 kcal 21.3 g
20金	八王子産の白いごはん 八王子産米を食べる日 		チーズ入り千草焼き もやしとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁	たまご、とりに く、ちくわ、かつ おぶし、あぶら あげ、みそ	チーズ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、さ つまいも	あぶら	ほうれんそう、 にんじん、こま つな	たまねぎ、もやし、 キャベツ、ごぼう、だ いこん、ながねぎ	632 kcal 26.5 g
24火	ごはん 和食の日		あじの香味焼き いりどり 沢煮椀 果物(柑橘)	あじきりみ、と りにく、ちくわ、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、 こんにゃく、さ とう、しらたき、 でんぷん	ごまあぶら、あ ぶら	ばんのうねぎ、 にんじん、さや いんげん	にんにく、ごぼう、た けのこ、だいこん、み かん	615 kcal 27.2 g
25水	はち大根おろしスパゲティ 八王子大根 		わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ、たまご、と うふ	きざみのり、わ かめ、じゃこ、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、さ とう、でんぷん	あぶら、ごまあ ぶら	だいこん、にん じん、ばんのう ねぎ	だいこん、えのきた け、キャベツ、もやし、 たまねぎ、コーン	610 kcal 28.8 g
26木	ごはん 		サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁  福島県 いわき市	さんま、とりに く、たまご、み そ、ぶたにく、と うふ	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、で んぷん、さとう、 じゃがいも、こ んにやく	あぶら、ごま、あ ぶら	にんじん	しょうが、ながねぎ、 もやし、はくさい、 コーン、ごぼう、だい こん、しいたけスライ ス	648 kcal 25.3 g
27金	ごはん		さばの柚子みそ焼き  野菜のいろどり和え 秋のお吸い物 果物(柑橘) 八王子産ゆず	さば、みそ、あぶ らあげ、かまぼ こ、とうふ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ	あぶら	こまつな、にん じん	ゆず、もやし、しめじ、 えのきたけ、ながね ぎ、みかん	633 kcal 24.3 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。

※11月28日(土)は、展覧会です。給食はありません。11月30日(月)は、展覧会の振替休日 です。