



令和8年 11月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	さつまいもごはん 	○	いかの香味焼き キャベツと油揚げのごま和え のっぺい汁 果物	いか みそ 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	米 里芋 さつまいも さとう でんぶん	白いりごま 板油	にんじん	長ねぎ にんにく キャベツ もやし 大根 干しいたけ みかん	855 kcal 38.2 g 27.7 g 2.0 g
4水	はち大根と豚の角煮丼 	○	呉汁 白菜のおひたし  八王子産大根使用	豚肉 大豆 豆腐 みそ 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	だいこん葉 にんじん 小松菜	根しょうが 大根 長ねぎ はくさい	853 kcal 33.3 g 28.6 g 2.4 g
5木	あしたばパン 	○	秋野菜のグラタン きのこスープ 温野菜サラダ 	鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 ナチュラルチーズ 牛乳	あしたばパン 里芋 小麦粉 さとう	油 白いりごま オリーブ油	パセリ ブロッコリー にんじん	れんこん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース しめじ えのきたけ きくらげ キャベツ	806 kcal 28.7 g 35.6 g 2.9 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 大豆といりこの揚げ煮 豚汁 果物	絞豆腐 卵 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ みそ	干ひじき いりこ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぶん じゃがいも	油 白いりごま	にんじん	玉ねぎ れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	832 kcal 32.6 g 24.1 g 2.3 g
9月	ごはん 	○	マーボー豆腐 有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ 有機大根使用	豆腐 豚肉 赤みそ ツナ	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	長ねぎ 根しょうが にんにく 大根 きゅうり えのき たけのこ 玉ねぎ	739 kcal 27.6 g 23.0 g 2.8 g
10火	ゆかりごはん 	○	焼き魚(鮭) 肉じゃが 野菜のいろどり and え 果物	甘塩鮭 豚肉 かつおぶし粉	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	ゆかり粉 にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし みかん	758 kcal 35.4 g 15.2 g 2.5 g
11水	ビーンズドライカレー 	○	白菜とベーコンのスープ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉	油	にんじん	玉ねぎ にんにく グリーンピース 白菜 根しょうが フルーツミックス缶	794 kcal 25.9 g 22.0 g 2.2 g
12木	麦ごはん 	○	豆あじの唐揚げ 八王子産根しょうがの肉団子汁 ごま大根 果物 八王子産根しょうが使用	豆あじ 豚肉 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 麦 でんぶん さとう	油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンツアイ	根しょうが 長ねぎ 白菜 きくらげ 玉ねぎ 大根 みかん	763 kcal 30.0 g 22.5 g 2.2 g
13金	和風ピラフ 	○	ウインナーのケチャップあえ ジュリエンヌスープ ヨーグルトポムポム 	ベーコン ウインナー 卵	ヨーグルト 牛乳	米 さとう 小麦粉	オリーブ油 油	にんじん パセリ	生しいたけ しめじ エリンギ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ りんご レモン果汁	791 kcal 22.1 g 30.4 g 2.6 g
16月	ごはん 	○	だし塩のコロコロから揚げ 小松菜の煮びたし にらたま味噌汁 果物 だし塩使用	鶏肉 油揚げ 卵 赤みそ みそ	牛乳	米 でんぶん さとう	油	小松菜 にんじん にら	根しょうが もやし 玉ねぎ えのき みかん	822 kcal 30.2 g 28.6 g 2.7 g
17火	マッシュサンド(セルフ) 	みかん ジュース 	シーフードとかぶのクリーム煮 ビーンズサラダ 	豚肉 むきえび いか短冊 ベーコン 青大豆 大豆	牛乳 生クリーム	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ	玉ねぎ かぶ 白菜 コーン マッシュルーム キャベツ オレンジジュース	782 kcal 28.7 g 25.4 g 2.5 g
18水	ツナごはん 	○	サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁 100年フード 福島県	ツナ 鶏肉 さんますり身 赤みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 さとう パン粉 でんぶん じゃがいも	白いりごま 油	にんじん	根しょうが 白菜 もやし 長ねぎ コーン ごぼう 大根 干しいたけ	839 kcal 33.6 g 32.8 g 2.3 g
19木	天狗ごはん 高尾山御膳 	○	高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸 and え 翠蕎麦汁	豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ	ちりめんじゃこ あおさ 牛乳	米 赤米 でんぶん さとう	黒いりごま 油 白いりごま	にんじん 糸みつば 小松菜	根しょうが 白菜 干しいたけ 大根 きくらげ えのき 玉ねぎ	770 kcal 29.7 g 27.4 g 2.5 g
20金	八王子産の白いごはん 	○	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 果物	卵 ちくわ 鶏肉 油揚げ かつおぶし粉 みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう さつまいも	油	ほうれんそう にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 長ねぎ みかん	772 kcal 31.1 g 21.3 g 2.5 g
24火	ごはん 和食の日 	○	さわらのもみじ焼き いりどり 秋のお吸い物 果物	さわら 鶏肉 ちくわ かまぼこ	カットわかめ 牛乳	米 里芋 さとう	マヨネーズ 油 白いりごま	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう たけのこ えのき 長ねぎ みかん	816 kcal 35.4 g 26.6 g 2.1 g
25水	コーンピラフ 	○	スコップコロッケ フレンチきゅうり ABCスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう マカロニ	油 オリーブ油	にんじん パセリ ホールトマト	コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリー	765 kcal 21.6 g 21.2 g 2.3 g
26木	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 八王子産大根使用	ツナ 卵 豆腐	きざみのり カットわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう でんぶん	油 ごま油	だいこん葉 にんじん 万能ねぎ	大根 えのき キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	747 kcal 34.8 g 27.0 g 3.0 g
27金	ごはん 	○	鯖のカレー焼き みそけんちん 八王子産ゆず風味の浅漬け 果物 八王子産ゆず使用 	さば 豆腐 油揚げ 赤みそ	牛乳	米 里芋	油 ごま油	にんじん	根しょうが 大根 長ねぎ ごぼう キャベツ ゆず皮 ゆず果汁 みかん	837 kcal 31.1 g 32.5 g 2.3 g
30月	ごはん 	○	豚キムチ 春雨スープ 三色ナムル 果物	豚肉 鶏肉	牛乳	米 でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油 白いりごま	にら にんじん 小松菜	キムチ漬け 白菜 長ねぎ にんにく 干しいたけ もやし 玉ねぎ みかん	748 kcal 24.0 g 20.0 g 2.5 g