



11月のこんだてひょう

November


令和7年度

八王子市立元木小学校 19回

日 曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりようめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g
	しゅしよく 主食	飲 み 物	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など	ち にく 血や肉になるもの あか	ねつ ちから 熱や力になるもの きいろ	からだ ちようしととの 身体の調子を整えるもの みどり	
4火	みそラーメン	牛乳	ツナポテトぎょうざ ごま大根	ぶたにく みそ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが たまねぎ だいこん	639kcal 24.4g
5水	カレーピラフ	牛乳	ポテトカルボナーラ ミネストローネ	ぶたにく ハム なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ だいず とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく キャベツ トマト セロリ	605kcal 19.5g
6木	きなこあげパン	ジュンゴス	クリームシチュー わかめサラダ	きなこ とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ きゅうり	645kcal 17.3g
7金	ごはん しゅんさけ 旬：鮭	牛乳	あきけ 秋鮭のみそマヨやき 沢煮椀 キャベツのごまじゃこあえ 果物	さけ みそ じゃこ ぶたにく けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま あぶら でんぱん	キャベツ にんじん だいこん しいたけ みかん	609kcal 28.5g
10月	ごはん かはひ 8日は歯の日	牛乳	はっぽうさい ちゅうか 八宝菜 中華スープ ごまめナッツ	ぶたにく いか えび とりにく とうふ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん はるさめ アーモンド さとう ごま	にんじん はくさい もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ こまつな	611kcal 25.7g
11火	ごはん とやまけん 富山県	牛乳	ししゃもの磯辺焼き よごし 肉じゃが	ししゃも あおりのり みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん	623kcal 22.4g
12水	かやくごはん はちおうじだいこん 八王子大根	牛乳	はちおうじだいこん 八王子大根のおでん キャベツともやしの和え物 果物	とりにく あぶらあげ ちくわ あげボール うずらたまご にぼし ツナ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん ごぼう しいたけ だいこん もやし キャベツ コーン	610kcal 23.1g
13木	カレーライス	牛乳	フレンチサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 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 しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン りんご	657kcal 17.9g
14金	ごはん しゅんさけ 旬：鮭きのこ	牛乳	しせんどうふ 四川豆腐 きのこスープ ポップビーンズ	とうふ ぶたにく ハム けずりぶし だいず あおりのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが きくらげ しいたけ しめじ えのきたけ	654kcal 24.2g
18火	セルフサンド りんごジャム	牛乳	チキンビーンズ コールスロー 果物	だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	663kcal 23.4g
19水	てんぐごはん たかおさんごぜん 高尾山御膳	牛乳	たかお 高尾あげもみじあんかけ やま さちあ すい じる 山の幸和え 翠あい汁	とうふ とりにく じゃこ たまご かまぼこ あおさ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぱん 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 はくさい えのきたけ ながねぎ	622kcal 23.8g
20木	ごはん しゅん 旬：かぶ	牛乳	とうふ 豆腐ハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら かぶの味噌汁	とうふ ぶたにく たまご くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう にんじん かぶ	624kcal 23.9g
21金	はちおうじさん 八王子産の しろいごはん	牛乳	ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 はっちくんのみそ汁	とりにく とうふ たまご ひじき さつまあげ とうふ わかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	601kcal 24.5g
25火	ごはん わしよくひ 和食の日	牛乳	さば しおや 鯖の塩焼き いりどり あき すい もの 秋のお吸い物	さば とりにく かまぼこ とうふ けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな	635kcal 23.9g
26水	だいず 大豆ピラフ ねんせい 2年生さつまいも	牛乳	とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ りんごとさつまいものパイ	とりにく だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう さつまいも ぎょうざのかわ	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ パセリ しょうが りんご	643kcal 19.2g
27木	ごはん しゅん 旬：ゆず	牛乳	たらゆずみそ焼き かわりきんぴら 呉汁	たら みそ とりにく だいず ぶたにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら スパゲティ こんにやく さとう ごま じゃがいも	ゆず ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ	605kcal 28.3g
28金	はちだいこん おろしスパゲティ	牛乳	たまごスープ じゃこサラダ	ツナ きざみのり ぶたにく たまご とうふ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう でんぱん ごまあぶら	だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	646kcal 30.8g

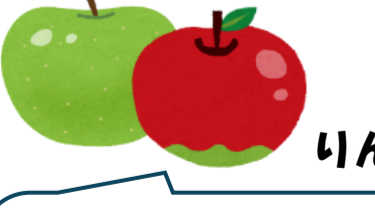
※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。★太字は八王子産を使う予定です。(中学年量)

【旬の食材】




きのこ

さけのオレンジ色は、「アスタキサンチン」という成分によるもので、疲れやストレスをなくしたり、病気になりにくくする働きがあります。



りんご

あかいろ 赤色の「ふじ」や「紅玉」、黄緑いろ 黄緑色の「王林」など、たくさんの種類があります。おなかの調子をととのえる、体の疲れをとるなどの働きがあります。



さけ

ほね つよ 骨を強くする働きを助ける「ビタミンD」やおなかの調子をととのえる「食物せんい」が多く含まれています。

11月4日～7日は **もったいない大作戦**ウィークです！

各クラスで食品ロスを減らす目標を書いて取り組みます。

11月26日に2年生が育てた「さつまいも」を給食に使います！