

11月のこんだてひょう

November

令和8年度

八王子市立元木小学校　18回

日 曜日	献立名 主食	飲み物	主菜 副菜など	主な材料名 血や肉になるもの あか	熱や力になるもの きいろ	身体の調子を整えるもの みどり	エネルギー Kcal タンパク質 g
2月	ごはん 地産地消月間	牛乳	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	のり ししゃも 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 いりごま 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** みかん	634kcal 26.8g
4水	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	さっぱりわかめサラダ たまごスープ	ツナ のり わかめ **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	598kcal 26.9g
5木	コーンピラフ	牛乳	スコップコロッケ フレンチきゅうり ABCスープ	ぶたにく ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも パンこ オリーブあぶら さとう マカロニ	コーン にんじん たまねぎ ピーマン **きゅうり キャベツ** セロリー トマト	608kcal 18g
6金	ごはん いい葉の日	牛乳	蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮 具の大きな豚汁	とうふ とりにく ひじき **たまご** だいず いりこ 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 いりごま じゃがいも こんにゃく	たまねぎ れんこん **だいこん** にんじん ごぼう **ながねぎ**	661kcal 27.4g
9月	きなこビスキュイパン 旬 かぶ	りんごジュース	かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ	たまご きなこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だいず ツナ	パン バター さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	**かぶ** にんじん たまねぎ **はくさい** えだまめ キャベツ コーン	622kcal 18.4g
10火	ごはん 八王子産根しょうが	牛乳	竹輪のマヨネーズ焼き 鶏団子汁 わかめとツナの和え物 果物	ちくわ 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 いりごま	**ねしょうが ながねぎ はくさい** にんじん ほししいたけ たまねぎ **チンゲンサイ キャベツ** もやし コーン	620kcal 23.7g
11水	ゆかりごはん 旬 鮭	牛乳	鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら いりごま	ゆかり たまねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん だいこん	618kcal 28g
12木	ビーンズドライカレー	牛乳	有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ	ぶたにく だいず ツナ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう いりごま	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく **ねしょうが だいこん** **きゅうり** えのきたけ	599kcal 20.3g
13金	さつまいもごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き 変わりきんぴら かきたま汁	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 いりごま ごまあぶら スパゲティ あぶら でんぷん	**ねしょうが** にんにく **ながねぎ** ばんのうねぎ ごぼう にんじん いとこんにゃく さやいんげん たまねぎ **こまつな** しめじ	596kcal 26.5g
17火	天狗ごはん 高尾山御膳	牛乳	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 ちりめんじゃこ **たまご** かまぼこ あおさ だしこんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あかまい いりごま でんぷん あぶら しらたき さとう いりごま	**ねしょうが** たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば きくらげ **こまつな だいこん** えのきたけ **はくさい ながねぎ**	622kcal 23.8g
18水	ごはん	牛乳	あじの香味焼き いりどり 沢煮椀 果物	あじ とりにく ちくわ ぶたにく けずりぶし だしこんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら **さといも** こんにゃく さとう しらたき でんぷん	にんにく ばんのうねぎ **にんじん** ごぼう たけのこ さやいんげん **だいこん**	626kcal 27.4g
19木	ジャージャー麺 旬 きのこ	牛乳	きのこのスープ 豆ナッツ黒糖	ぶたにく みそ ベーコン とうふ けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら いりごま アーモンド くろざとう	にんにく **ねしょうが ながねぎ** たまねぎ **にんじん** ほししいたけ もやし **きゅうり** えのきたけ なましいたけ きくらげ	628kcal 25.7g
20金	八王子産の白いごはん	牛乳	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** チーズ とりにく ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ 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**	635kcal 26.7g
24火	八王子産の大根と豚の角煮丼	牛乳	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 わかめ みそ にぼし ちりめんじゃこ 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	**ねしょうが だいこん** たまねぎ **キャベツ にんじん**	640kcal 27g
25水	ごはん 100年フード 福島県	牛乳	サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁	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 いりごま じゃがいも こんにゃく	**ねしょうが 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** ほししいたけ	649kcal 25.4g
26木	チリビーンズサンド 旬 りんご	牛乳	野菜のスープ煮 ヨーグルトポムポム	きんときまめ ぶたにく ベーコン けずりぶし たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッペパン 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 セロリー **キャベツ** パセリ **ねしょうが** りんご レモン	632kcal 21.3g
27金	ごはん 八王子産のゆず	牛乳	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	さば みそ あぶらあげ わかめ かまぼこ とうふ けずりぶし だしこんぶ 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 えのきたけ **ながねぎ** みかん	644kcal 24.5g
30月	ごはん 八王子のだし塩	牛乳	だし塩のコロコロから揚げ もやしと小松菜の煮びたし にらたまみそ汁	とりにく あぶらあげ かつおぶし とりにく たまご みそ 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	**ねしょうが** にんにく **こまつな** もやし **にんじん** たまねぎ にら えのきたけ	671kcal 26g

（中学年量）

※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。

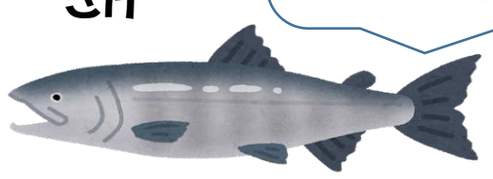
【旬の食材】

きのこ



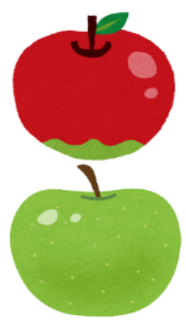
骨を強くする働きを助ける「ビタミンD」やおなかの調子をととのえる「食物せんい」が多く含まれています。

さけ



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



赤色の「ふじ」や「紅玉」、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。