



令和4年度
11月

こんだてよていひょう

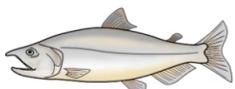
八王子市立元八王子東小学校

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質	
		しゅしよく	お か ず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやくにくに なるもの(赤色)	からだのちやしを ととのえるもの(緑色)		
1	火	ごまごはん	やきじゃけ ごじる ツナサラダ	こめ、おぎ、しろごま、じゃがいも こんにゃく、あぶら	じゃけ、だいず、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ けずりぶし、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ながねぎ キャベツ、ごまつな、コーン	603 30.0	
2	水	みそラーメン	だいがくいも ごまつなとあぶらあげのにびたし	ちゅうかめん、あぶら、しろごま ごまあぶら、さつまいも、さとう くろごま	ぶたにく、とりにく、あかみそ けずりぶし、にほし、あぶらあげ ぎゅうにゅう	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、ごまつな はくさい、しめじ	607 21.0	
3	木	ぶんかひ 文化の日						
4	金	ココアあげパン	ようふうおでん じゃこサラダ	コッペパン、さとう、あぶら じゃがいも、しろごま、ごまあぶら	とりにく、ちくわ、あげボール やさいつみれ、うずらのたまご けずりぶし、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、コーン さやいんげん、キャベツ、たまねぎ	604 25.3	
7	月	だいずピラフ	やさいのスーフに アップルポテト	こめ、おぎ、オリーブオイル あぶら、さとう、さつまいも、バター	とりにく、だいず、ウィンナー けずりぶし、ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、たまねぎ、コーン にんにく、キャベツ、しょうが りんご	601 17.7	
8	火	ピビンバ	コーンスーフ ごまめナッツ	こめ、おぎ、さとう、ごまあぶら しろごま、あぶら、でんぶん アーモンド、グラニューとう	ぶたにく、ベーコン、けずりぶし いりご、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん きりほしだいこん、もやし ごまつな、コーン、たまねぎ クリームコーン	633 21.7	
9	水	なご こんだて えひめけん きょうどりょうり 和み献立「愛媛県」の郷土料理		せんざんき おぎみそのみそしる くだもの	こめ、でんぶん、あぶら、さといも	にんじん、ごぼう、れんこん たけのこ、ほししいたけ、しめじ にんにく、しょうが、だいこん ながねぎ	643 24.6	
10	木	はちだいこんと ぶたかくにどん	けんちんじる くきわかめのしょうがいため	こめ、おぎ、さとう、でんぶん さといも、こんにゃく、あぶら ごまあぶら、しろごま	ぶたにく、とうふ、けずりぶし くきわかめ、ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、だいこんは ごぼう、にんじん、ながねぎ	612 21.9	
11	金	マーボーどん	わかめとえのきのスーフ ごまあえ	こめ、おぎ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、しろごま	とうふ、ぶたにく、あかみそ わかめ、とりにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、えのきたけ コーン、はくさい、もやし	595 24.4	
14	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
15	火	たかおさん 高尾山ごぜん	たかおさんあげもみじあんかけ ひすいじる やまのさちあえ	こめ、あかまい、くろごま でんぶん、あぶら、しらたき さとう、しろごま	とうふ、とりにく、ちりめんじゃこ たまご、かまぼこ、あおさ けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しょうが ほししいたけ、いとみつば だいこん、はくさい、ながねぎ えのきたけ、ごまつな、きくらげ	601 23.4	
16	水	カレーライス	わかめサラダ くだもの	こめ、おぎ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、さとう しろごま、ごまあぶら	ぶたにく、わかめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、グリーンピース、りんご きゅうり、キャベツ、コーン	652 17.9	
17	木	ハチミツレモン トースト	ポークビーンズ フレンチサラダ	しょくパン、バター、はちみつ グラニューとう、じゃがいも、あぶら さとう、こおぎこ	だいず、ぶたにく、ジョア	レモン、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、コーン	601 23.4	
18	金	ワールドカップ★カタール料理		あじのこうそうパンこやき レンスまめのスーフ	こめ、おぎ、あぶら、こおぎこ パンこ、オリーブオイル	とりにく、あじフィーレ レンスまめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが、レモン パセリ、セロリー	601 24.9
21	月	ごはん	とうふハンバーグきのこソース キャベツのしょうがふうみ いものみそしる	こめ、おぎ、あぶら、パンこ さとう、でんぶん、じゃがいも	とうふ、ぶたにく、たまご、にほし ぎゅうにゅう、かつおぶしこ あぶらあげ、みそ、あかみそ	たまねぎ、えのきたけ、しめじ しょうが、キャベツ、にんじん もやし、ごまつな、ながねぎ	620 25.7	
22	火	ワールドカップ★ドイツ料理		カレーリスト アインツフ くだもの	こめ、おぎ、あぶら、じゃがいも	ベーコン、ウィンナー、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ セロリー	602 17.9
23	水	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日						
24	木	ごはん	さばのごまふうみ あきのおすいもの やさいのいろいろいあえ、くだもの	こめ、おぎ、さとう、しろごま	さば、わかめ、かまぼこ、とうふ けずりぶし、だしこんぶ かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、えのきたけ ながねぎ、ごまつな、もやし	623 23.2	
25	金	ワールドカップ★コスタリカ料理		セビーチェオ ジャテカルネ	こめ、オリーブオイル、あぶら さとう、じゃがいも	ぶたにく、くろだいず、たまご いか、とりにく、ウィンナー けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、きゅうり、キャベツ あかピーマン、レモン、だいこん コーン	601 22.5
28	月	はちだいこんおろし スパゲティ	ジュリエンスーフ まめこくとう	スパゲティ、オリーブオイル バター、さとう、あぶら くろごま	ツナ、きざみのり、とりにく けずりぶし、だいず、ぎゅうにゅう	だいこん、えのきたけ だいこんは、たまねぎ にんじん、キャベツ	612 26.4	
29	火	はちおうじさん はくまい た ひ 八王子産白米を食べる日		ぎせいとうふ はちくんのみそしる ひじきのいために	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	とりにく、とうふ、たまご わかめ、あぶらあげ、あかみそ みそ、にほし、ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ、ごぼう、にんじん ほししいたけ	633 25.6
30	水	おぎごはん	あかうおのみそやき 八王子産ゆずふうみ ごまつなじる、じゃがいものバターに	こめ、おぎ、さとう、あぶら でんぶん、じゃがいも、バター	あかうお、みそ、とりにく なまあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう	ゆず、にんじん、だいこん たまねぎ、えのきたけ、ごまつな	600 25.6	

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します★★★

11月の旬の食材

さけ



見た目はオレンジですが、
白身魚です。さけのオレンジ色
はアスタキサンチンという名前の
栄養で、すごいパワーがかか
れています。

きのこ



食べられるきのこは200種類
あるといわれています。
骨を強くするのを助けるビタ
ミンDや、食物せんいも多くふ
くまれています。

りんご



赤色の「ふじ」や黄緑色の
「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、体の疲れをとる働
きがあります。

お知らせ

「はちっこキッチンフェスタ」

in給食センター元八王子 11月12日(土) 10時～15時



あげパン販売もあります。給食センターに
遊びに来てね！食数事前調査にご協力を
お願いします。



←こちらのQRコードにアクセスしてください。

こころ からだ
心にも体にも
おいしい給食