

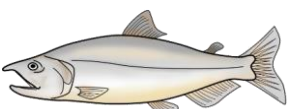


ひ	ようび	こんだてめい			おもなさいようめい			栄養価
		しゅしょく		おかず	ねつやちからになるもの(黄色)	ちやにくになるもの(赤色)	からだのちやうしをととのえるもの(緑色)	
1	水	ごはん		豆腐ハンバーグたまねぎソース キャベツのしょうがふうみ じゃがいものみそしる	こめ、あぶら、パンこ、さとう でんぶん、じゃがいも	とうふ、ぶたにく、たまご、みそ かつおぶしこ、あぶらあげ、 あかみそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、キャベツ にんじん、もやし、こまつな ながねぎ	603 24.6
2	木	にほんいさんこんだて そうと 日本遺産献立・桑都ごぜん かてめし		そうとやき やさいのピリッ汁 きぬのおすいもの	こめ、あぶら、マヨネーズ、さとう ごまあぶら、しろごま、しらたまこ そうめん	とりにく、あぶらあげ、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう、ホキ	しょうが、にんじん、しめじ さやいんげん、だいこん、 キャベツ、えのきたけ、こまつな	600 25.3
3	金	ぶんか ひ 文化の日						
6	月	こだいまい		旬 やきじゃけ こじる こまつなとあぶらあげのにびたし	こめ、しろごま、くろまい、さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら	さけ、だいず、とりにく、とうふ みそ、けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、はくさい	600 28.0
7	火	みそラーメン		だいがくいも のりあえ	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、あかみそ、けずりぶし にほし、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、ホールコーン にんにく、しょうが、こまつな はくさい、えのきたけ	604 21.6
8	水	ごはん		はっほうさい たまねぎのスーフ ごまめナッツ	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、アーモンド、さとう しろごま、グラニューとう	ぶたにく、いか、とりにく けずりぶし、いりこ、ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、もやし たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ しょうが、にんにく、たまねぎ	616 25.3
9	木	ココアあげパン		ようふうおでん わかめとツナのあえもの くだもの	コッペパン、さとう、あぶら じゃがいも、ごまあぶら、しろごま	とりにく、ちくわ、あげボール うずらのたまご、けずりぶし わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、きゅうり さやいんげん、もやし、キャベツ ホールコーン	600 23.6
10	金	チキンライス		旬 やさいのスーフに アップルポテト	こめ、あぶら、さとう、さつまいも バター	とりにく、だいず、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、にんにく ホールコーン、キャベツ しょうが、りんご	611 18.9
13	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
14	火	なご こんだて わかやまけん きょうどりようり 和み献立「和歌山県」の郷土料理		さばのしおやき こうやとうふのみそしる すろっぽ、くだもの	こめ、しろごま、さとう	さば、こうやとうふ、みそ あかみそ、にほし、あぶらあげ ぎゅうにゅう	うめぼし、はくさい、こまつな たまねぎ、ほししいたけ だいこん、にんじん	631 23.8
15	水	はちだいこんと ぶたかくにどん		けんちんじる くきわかめのにんにくいため	こめ、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 にんにく	607 22.1
16	木	チリビーンズサンド		旬 きのこのクリームシチュー コールスロー	コッペパン、あぶら、こむぎこ じゃがいも、バター、さとう	きんときまめ、ぶたにく とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、とうにゅう	たまねぎ、ピーマン、にんにく セロリ、にんじん、はくさい マッシュルーム、しめじ キャベツ、ホールコーン	602 17.9
17	金	コーンピラフ		いかのハーフやき ミネストローネ オニオンドレッシングサラダ	こめ、オリーブオイル、あぶら じゃがいも、さとう	とりにく、いか、けずりぶし ぎゅうにゅう	ホールコーン、たまねぎ、セロリ にんにく、にんじん、キャベツ ホールトマト、きゅうり	600 25.6
20	月	はちだいこんおろし スパゲティ		やさいスーフ りんごヨーグルト	スパゲティ、オリーブオイル、さとう	ツナ、きざみのり、とりにく けずりぶし、ヨーグルト ぎゅうにゅう	だいこん、えのきたけ、はくさい だいこんは、たまねぎ、にんじん ホールコーン、りんごかん	612 25.3
21	火	ごはん		ぶたにくのキムチいため のりしおポテト とうがんとたまごのスーフ	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、くしがたポテト	ぶたにく、あおのり、たまご とりにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく、キムチ、しょうが たまねぎ、にら、もやし、とうがん ほししいたけ、ホールコーン	607 21.5
22	水	はちおうじさん まい た ひ 八王子産米を食べる日 八王子産のしろいごはん		ぎせいとうふ はっちくんのみそしる ひじきのいために	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも こんにゃく	とりにく、とうふ、たまご、わかめ あかみそ、みそ、にほし、ひじき あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな ほししいたけ	602 24.2
23	木	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日						
24	金	ごはん		マーボーとうふ はるさめスーフ まめこくとう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、くろざとう	とうふ、ぶたにく、あかみそ とりにく、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、はくさい ほししいたけ	616 25.4
27	月	ごはん		さごちのごまみそやき いりどり あきのおすいもの、くだもの	こめ、しろごま、さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら	さごち、あかみそ、とりにく かまぼこ、とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、にんじん ごぼう、たけのこ、さやいんげん だいこん、こまつな	605 27
28	火	メキシカンライス		ポテトカルボナーラ しろいんげんまめのスーフ	こめ、あぶら、じゃがいも	ぶたにく、ベーコン、なまクリーム ぎゅうにゅう、こなチーズ とりにく、しろいんげんまめ けずりぶし	たまねぎ、にんじん、にんにく ホールコーン、グリーンピース キャベツ	600 19.4
29	水	むぎごはん		あかうおのみそやき八王子産ゆずふうみ こまつなじる こもくにまめ、くだもの	こめ、むぎ、さとう、あぶら でんぶん、こんにゃく	あかうお、みそ、とりにく なまあげ、けずりぶし、だいず ちくわ、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、こまつな ごぼう	609 29.1
30	木	くろざとうパン		チキンビーンズ フレンチサラダ	くろざとうパン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、バター	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、ホールコーン	601 23.8

☆☆☆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



見た目にはオレンジですが、
実は白身魚なんです！
オレンジ色はアスタキサンチン
という成分で、疲れをとる働き
があります。

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

第2回「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11日(土) 10時～15時



HACHIKKO_MOTOHACHI 市ホームページ



給食メニューの販売もあります。
詳細はInstagram、市ホーム
ページへ！

