



令和7年度
11月

こんだてよていひょう



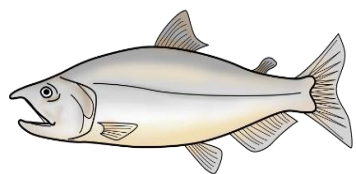
八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こ ん だ て め い			おもなざいようめい			栄養価	
		しゅしょく		おかず	ねつやちからに なるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかいろ)	からだのちやうしを ととのえるもの(みどいろ)	エネルギー たんぱく質	
4	火	ごはん		牛にゅう	とうふハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら かぼちのみぞしる	こめ、オリーブオイル、パンこ あぶら、さとう、ごま じゃがいも	とうふ、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、くきわかめ あぶらあげ、みそ、にぼし	たまねぎ、だいこん、しょうが ごぼう、にんじん、かぶ、かぶのは	630kcal 24.1g
5	水	だいずピラフ		牛にゅう	とりにくとやさいのスー りんごとさつまいものパイ	こめ、あぶら、バター、さとう さつまいも、ぎょうざのかわ	とりにく、だいず、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ホールコーン にんにく、キャベツ、パセリ しょうが、りんご	630kcal 18.9g
6	木	きなこあげパン		ジョア	クリームシチュー わかめサラダ くだもの	コッペパン、さとう、あぶら じゃがいも、こおぎこ、バター ごまあぶら、ごま	きなこ、とりにく、ハム ぎゅうにゅう、なまクリーム わかめ、ジョア	にんじん、たまねぎ、キャベツ パセリ、きゅうり、ホールコーン	672kcal 24.1g
7	金	ごはん		牛にゅう	はっほうさい ちゅうかふうスー ごまめナツ	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、はるさめ、アーモンド さとう、ごま	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	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、ごまつな	614kcal 25.8g
10	月	ごはん		牛にゅう	ししゃものいそべやき よごし にくじゃが	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも こんにゃく	ししゃも、あおのり、みそ かつおぶし、ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん、ごまつな、だいこん たまねぎ、さやいんげん	625kcal 22.5g
11	火	ごはん		牛にゅう	しせんどうふ きのこスー ポップビーンズ	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん、ごま	とうふ、ぶたにく、ハム けずりぶし、だいず、あおのり ぎゅうにゅう	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
12	水	かやくごはん		牛にゅう	△王子太根のおでん キャベツともやしのあえもの くだもの	こめ、こんにゃく、あぶら、さとう じゃがいも、ごま	とりにく、あぶらあげ、ちくわ あげボール、うずらのたまご にぼし、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、もやし、キャベツ ホールコーン	619kcal 23.8g
13	木	ごはん		牛にゅう	しゃけのてりやき ごじる キャベツのごまじゃこあえ くだもの	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、こんにゃく、ごま	しゃけ、だいず、ぶたにく とうふ、みそ、けずりぶし じゃこ、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ながねぎ キャベツ	609kcal 30.7g
14	金	みそラーメン		牛にゅう	ツナポテトぎょうざ ごまだいこん	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	ぶたにく、みそ、けずりぶし ツナ、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、たまねぎ だいこん	636kcal 24.5g
17	月	東小フェスタ振替休日							
18	火	セルフサンド てづくりりんごジャム		ジョア	チキンビーンズ コールスロー くだもの	コッペパン、さとう、じゃがいも あぶら、こおぎこ、バター	だいず、とりにく、ジョア	りんご、レモンかじゅう、にんじん たまねぎ、グリーンピース、キャベツ ホールコーン	620kcal 22.7g
19	水	てんぐごはん		牛にゅう	高尾揚げ(もみじあんかけ) やまのさちあえ すいあいじる	こめ、ごま、でんぶん、あぶら しらたき、さとう	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	しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ、みつば、きくらげ ごまつな、だいこん、はくさい えのきたけ、ながねぎ	623kcal 24g
20	木	カレーピラフ		牛にゅう	ポテトカルボナーラ ミネストローネ	こめ、あぶら、じゃがいも	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	たまねぎ、にんじん、ホールコーン グリーンピース、にんにく、キャベツ トマトかん、セロリ	603kcal 19.5g
21	金	八王子産米を食べる日		牛にゅう	ぎせいどうふ はっちくんのみぞしる 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、みそ、にぼし、ひじき さつまあげ、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、ごまつな しいたけ	602kcal 24.5g
25	火	ごはん		牛にゅう	アジのネギしおやき かわりきんぴら さわにわん	こめ、ごまあぶら、ごま スパゲティ、こんにゃく、あぶら さとう、でんぶん	アジ、とりにく、ぶたにく けずりぶし、こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ながねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん だいこん、しいたけ	604kcal 24.7g
26	水	カレーライス		牛にゅう	フレンチサラダ ヨーグルトのピザソースかけ	こめ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、さとう	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	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、ホールコーン おとうかん	659kcal 18.1g
27	木	はち太根 おろしスパゲティ		牛にゅう	たまごスー じゃこサラダ	スパゲティ、オリーブオイル さとう、でんぶん、ごまあぶら	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	だいこん、えのきたけ、にんじん たまねぎ、ごまつな、キャベツ	642kcal 30.7g
28	金	ごはん		牛にゅう	サバのゆずみそやき いりどり あきのおすいもの	こめ、あぶら、さといも こんにゃく、さとう	サバ、みそ、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	ゆずかじゅう、にんじん、ごぼう たけのこかん、さやいんげん だいこん、えのきたけ、ながねぎ ごまつな	646kcal 24.4g

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

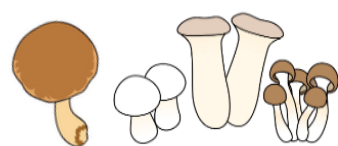
11月の旬の食材

さけ



見た目はオレンジですが、
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。

八王子市学校給食センター
はちっこキッチン
元八王子



お知らせ

第4回
「はちっこキッチンフェスタ」
in給食センター元八王子

●日時
11月29日(土)
10時～14時30分

※今回は中学生以下の無料提供はございません

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！



HACHIKKO_MOTOHACHI