令和8年度

11月 こんだてよていひょう

今月の給食目標　感謝の気持ちをもって食事をしよう

八王子市立宮上小学校
給食回数　19回

ひ	ようび	しゅしょく	のみもの	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	さつまいもごはん	MILK	いかのねぎ塩焼き 変わりきんぴら かきたま汁 くだもの	いか,ぶたにく,たまご, とうふ,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さつまいも, さとう,ごま,ごまあぶら, あぶら,スパゲティ, こんにゃく,でんぷん	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, さやいんげん,たまねぎ,こまつな, しめじ,みかん	630 kcal 26.8 g
4	水	セルフウィンナーサンド	MILK	かぶのクリーム煮 コールスロー 旬の食べ物 かぶ	ウインナー,とりにく,ハム, ぎゅうにゅう,なまクリーム	パン,あぶら,こむぎこ, バター,さとう	かぶ,にんじん,たまねぎ, はくさい,キャベツ,コーン	608 kcal 23.1 g
5	木	ジャージャー麺	MILK	具だくさんピリ辛スープ 豆黒糖	ぶたにく,みそ,こうやどうふ, ほたて,みそ, だいず,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら, ごまあぶら, ごま,さとう	にんにく,しょうが,ながねぎ, たまねぎ,にんじん,しいたけ,もやし, きゅうり,はくさい,こまつな, れんこん,きくらげ	681 kcal 31.7 g
6	金	ごはん いい歯の日こんだて	MILK	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 歯に良い栄養がたっぷり！	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,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,パンこ,さとう, でんぷん,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	661 kcal 27.4 g
9	月	コーンピラフ	MILK	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,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター, じゃがいも,パンこ, オリーブゆ,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,トマト	609 kcal 18.1 g
10	火	ごはん	MILK	竹輪のマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物 旬の食べ物 八王子産根しょうが	ちくわ,かつおぶし,あおのり,とりにく, 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,ごま	しょうが,ながねぎ,はくさい, にんじん,しいたけ,たまねぎ, ちんげんさい,キャベツ, もやし,コーン	632 kcal 25.1 g
11	水	はち大根と豚の角煮丼	MILK	じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ 八王子産の大根をつかいます！	ぶたにく,あぶらあげ,わかめ,みそ, じゃこ,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	しょうが,だいこん,たまねぎ, キャベツ,にんじん	640 kcal 27.0 g
12	木	ゆかりごはん	MILK	鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根 旬の食べ物 さけ	甘塩鮭切身,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	ゆかり,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,だいこん	618 kcal 28.0 g
13	金	天狗ごはん 高尾山御膳	MILK	高尾揚げ　もみじあんかけ 山の幸和え 翠霞汁	とうふ,とりにく,じゃこ,たまご, かまぼこ,あおさ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,でんぷん, 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,えのき, はくさい,ながねぎ	622 kcal 23.8 g
16	月	チリビーンズサンド	MILK	野菜のスープ煮 ヨーグルトポムポム 旬の食べ物 りんご	きんときまめ,ぶたにく,ハム,たまご、 ヨーグルト,ぎゅうにゅう	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,キャベツ, パセリ,しょうが,りんご,レモン	632 kcal 21.3 g
17	火	ごはん	MILK	サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁 100年フード 福島県いわき市	さんま,とりにく,たまご,みそ,ぶたにく, とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,パンこ,でんぷん, あぶら,さとう,ごま, じゃがいも,こんにゃく	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,しいたけ	651 kcal 25.3 g
18	水	海鮮豆腐丼	MILK	有機大根とツナのサラダ えのきとわかめのスープ	とうふ,ぶたにく,えび,いか,ツナ, わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん,ごま	にんじん,ながねぎ,ちんげんさい, たけのこ,しいたけ,にんにく, しょうが,だいこん,きゅうり, えのきたけ,たまねぎ	606 kcal 26.7 g
19	木	ごはん	MILK	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 くだもの	焼きのり,ししゃも,あぶらあげ,だいず, とりにく,とうふ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, 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	623 kcal 26.6 g
20	金	八王子産の白いごはん 八王子産米を食べる日	MILK	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 くだもの 八王子でとれたお米を食べます！	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,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,みかん	644 kcal 26.7 g
24	火	ごはん 和食の日	MILK	あじの香味焼き いりどり 沢煮椀 くだもの	あじきりみ,とりにく,ちくわ, ぶたにく,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,みかん	615 kcal 27.2 g
25	水	ごはん	MILK	だし塩のコロコロから揚げ もやしと小松菜の煮びたし にらたま味噌汁	あぶらあげ,かつおぶし, とりにく,たまご, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,あぶら, ごまあぶら,さとう	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	694 kcal 27.6 g
26	木	ごはん	MILK	さばの柚子みそ焼き 野菜のいろどり和え 秋のお吸い物 くだもの 八王子産のゆずをつかいます！	さば,みそ,あぶらあげ,わかめ,かまぼこ, とうふ,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	644 kcal 24.5 g
27	金	ビーンズドライカレー	MILK	キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	ぶたにく,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ, バター,オリーブゆ,さとう	たまねぎ,にんじん,グリンピース, にんにく,しょうが,キャベツ, きゅうり,コーン,はくさい,パセリ	604 kcal 19.5 g
28	土	はち大根おろしスパゲティ	のむヨーグルト	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ 八王子産の大根をつかいます！	ツナ,きざみのり,わかめ, じゃこ,たまご,とうふ, じょあ（ブルーベリー）	スパゲティ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん	えのきたけ,だいこん, にんじん,キャベツ,もやし, たまねぎ,コーン,ばんのうねぎ	602 kcal 28.8 g