

令和8年度

11月

献立予定表



八王子市立七国小学校
給食回数 19回

日	曜日	こ ん だ て 名			からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー	
		主食	おかず	牛乳				たんぱく質	
2	月	さつまいもの カレーライス	有機だいこんとツナのサラダ ヨーグルトのピーチソース		ぶたにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ あぶら バター さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり しょうが にんにく グリーンピース りんご おうとう	692kcal	20g
4	水	くろざとうパン	しろみざかなの香草パンこやき ナポリタン 白いんげんまめのスープ煮		ベーコン とりにく ほき しろいんげんまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	パン スパゲッティ じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん トマト キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが パセリ バジル	666kcal	30.8g
5	木	はち大根と 豚の角煮丼	三色ナムル わかめとたまごのスープ		ぶたにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	だいこん こまつな たまねぎ にんじん もやし こねぎ しょうが	603kcal	24.1g
6	金	かみかみごはん	いかの一味やき 貝の大きなとんじる パリパリアーモンドサラダ		ぶたにく ちりめんじゃこ いか とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま アーモンド	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ にんにく	632kcal	31g
9	月	にんじんピラフ	ウィンナーソテー さつまいものポタージュ フルーツミックス		ぶたにく ウィナー ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも あぶら バター	たまねぎ にんじん コーン にんにく パセリ フルーツミックス	715kcal	21.3g
10	火	マーボーどうふどん	かぶのちゅうかスープ さかなナッツ		ぶたにく とりにく にぼし とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま アーモンド	かぶ ねぎ にら たけのこ はくさい きくらげ にんじん こねぎ にんにく しょうが	651kcal	26.4g
11	水	ごはん	さけのてりやき やさいいため かきたまじる くだもの		ぶたにく たまご さけ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな にら にんにく きくらげ くだもの	600kcal	29g
12	木	みそラーメン	あべかわいも なんばんキャベツ		ぶたにく きなこ みそ ぎゅうにゅう	めん さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ もやし コーン ねぎ キャベツ きくらげ にんにく しょうが	637kcal	21g
13	金	かやくごはん	コーンポテト 八王子産根しょうがの鶏団子汁		とりにく たまご あぶらあげ みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう バター	ごぼう にんじん こねぎ コーン ねぎ だいこん しめじ たまねぎ はくさい しいたけ しょうが	605kcal	21.2g
14	土	ハヤシライス	コールスロー きのこスープ		ぶたにく とりにく チーズ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン しめじ えのきたけ パセリ みかん	609kcal	14.4g
16	月	作品展の振替休業日							
17	火	ごはん	だし塩のからあげ ごまあえ にらたまみそしる		とりにく たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	にんじん もやし はくさい コーン たまねぎ にんにく えのきたけ にら しょうが	669kcal	24.9g
18	水	100年フード 福島県 ～さんまのポーポー焼き～							
		きびごはん	サンマのポーポー焼き じゃこキャベツ こんさいじる		とりにく ぶたにく たまご さんま ちりめんじゃこ みそ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも きび パンこ でんぷん あぶら	ねぎ ごぼう だいこん にんじん しょうが	641kcal	26.7g
19	木	しっかり食べよう！野菜350 *11月の給食の中で、野菜を多く使っている日です。							
		ガーリックフランス	きんときまめのシチュー フレンチサラダ くだもの		ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース コーン パセリ キャベツ にんにく くだもの	672kcal	22.4g
20	金	八王子産の白いごはんを食べる日							
		八王子産の 白いごはん	きびなごのあまずづけ 野菜の彩りあえ はっちくんのごじる		きびなご かつおこ みそ とうふ あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ さつまいも でんぷん あぶら さとう	コーン もやし ねぎ にんじん こまつな だいこん しめじ	617kcal	25.7g
24	火	ごはん	あつやきたまご だいずのいそに 秋のおすいもの くだもの		とりにく たまご かまぼこ さつまあげ だいず とうふ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん はくさい こねぎ しいたけ くだもの	614kcal	24.2g
25	水	はち大根おろし スパゲッティ	はくさいスープ ヨーグルトポムポム		とりにく たまご ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ あぶら バター さとう	だいこん たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ パセリ こねぎ りんご レーズン	673kcal	24.9g
26	木	じゃこごはん	大豆とごぼうのあげに しおにくじゃが やさいのおかかあえ		ぶたにく ちりめんじゃこ かつおこ だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	ごぼう もやし しめじ いんげん はくさい たまねぎ にんじん	654kcal	24.1g
27	金	むぎごはん	さばのゆずみそやき のっぺいじる きりぼしだいこんとひじきのサラダ		とりにく ハム さば ちりめんじゃこ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとも でんぷん マヨネーズ あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ ねぎ だいこん きりぼしだいこん きゅうり しいたけ ゆず	662kcal	25.1g
30	月	高尾山御膳 ～過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの日本遺産～							
		天狗ごはん	高尾揚げ 紅葉あんかけ 山の幸あえ 翠靄汁		とりにく かまぼこ たまご ちりめんじゃこ あおさ ぎゅうにゅう	こめ あかまい でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん こまつな だいこん はくさい こねぎ きくらげ しいたけ しょうが	606kcal	23.6g

◆ 今月の果物は、みかんを予定しています。
◆ 献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。