令和8年

11月 献立予定表

八王子市立大和田小学校

日・曜日	献立名 主食	のみもの	主菜 副菜など	主な材料名 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	栄養価 エネルギーkcal たんぱくしつg
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	ちくわのマヨネーズやき はちおうじさんねしょうがのとりだんごじる わかめとツナのあえもの 旬の食材:八王子産根しょうが	ちくわ,かつおぶし,とりにく,けずり,ツナ,あおのり,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,さとう,マヨネーズ,ごまあぶら,ごま	しょうが,ながねぎ,はくさい,しいたけ,たまねぎ,キャベツ,もやし,コーン,にんじん,ちんげんさい	641kcal 25.5g
4水	ビーンズドライカレー	ぎゅうにゅう	カリカリじゃこサラダ はくさいのスープ	ぶたにく,だいず,けずり,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,さとう,あぶら,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,グリンピース,にんにく,しょうが,キャベツ,コーン,はくさい,にんじん,こまつな,パセリ	623kcal 24.4g
5木	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき・ごもくきんぴら かきたまじる・くだもの 地産地消月間	いか,ぶたにく,たまご,とうふ,けずり,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さつまいも,さとう,こんにゃく,でんぷん,ごま,ごまあぶら,あぶら	しょうが,にんにく,ながねぎ,ごぼう,れんこん,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,こまつな	618kcal 26.9g
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	れんこんとひじきのわふうハンバーグ だいずといりこのあげに・とんじる いい歯の日	とうふ,とりにく,たまご,だいず,ぶたにく,みそ,けずり,ひじき,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,パンこ,さとう,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,ごま	たまねぎ,れんこん,だいこん,ごぼう,ながねぎ,にんじん	665kcal 28g
9月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおやき にくじゃが・ごまだいこん 旬の食材:鮭	さけ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こんにゃく,さとう,あぶら,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,だいこん,ゆかり,にんじん,さやいんげん	616kcal 28g
10火	コーンピラフ	ぎゅうにゅう	スコップコロッケ フレンチサラダ ABCスープ	ぶたにく,ベーコン,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,パンこ,さとう,マカロニ,あぶら,オリーブゆ	コーン,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,セロリ,にんじん,ピーマン,トマト	652kcal 19.4g
11水	てんぐごはん	ぎゅうにゅう	たかおあげもみじあんかけ やまのさちあえ・すいあいじる 高尾山御膳	とうふ,とりにく,たまご,かまぼこ,けずり,じゃこ,あおさ,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,しらたき,さとう,ごま,あぶら,ごま	しょうが,たまねぎ,しいたけ,きくらげ,だいこん,えのき,はくさい,ながねぎ,にんじん,みつば,こまつな	625kcal 24g
12木	ごはん	ぎゅうにゅう	サンマのポーポーやき ごまあえ・ごじる・くだもの 100年フード:福島県	さんま,とりにく,たまご,みそ,だいず,ぶたにく,とうふ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,パンこ,でんぷん,さとう,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,ごま	しょうが,ながねぎ,もやし,はくさい,コーン,だいこん,にんじん	709kcal 28.6g
13金	ガーリックライス	ぎゅうにゅう	しろみざかなのこうそうパンこやき ウィンナーポトフ ピクルス	ほき,とりにく,ウインナー,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,パンこ,じゃがいも,さとう,オリーブゆ,あぶら	にんにく,たまねぎ,キャベツ,しょうが,だいこん,きゅうり,パセリ,にんじん	626kcal 24.9g
14土	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ちゅうかスープ フルーツミックス	とうふ,ぶたにく,みそ,たまご,とりにく,けずり,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,あぶら,ごまあぶら,ごま	ながねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ,フルーツミックス,にんじん,にら	650kcal 25.8g
17火	スパゲティ ミートソース	ぎゅうにゅう	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ 野菜350	ぶたにく,たまご,とうふ,けずり,わかめ,じゃこ,ぎゅうにゅう	スパゲティ,さとう,でんぷん,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,セロリ,にんにく,キャベツ,もやし,コーン,ながねぎ,にんじん,トマト	664kcal 27.9g
18水	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのこうみやき・いりどり さわにわん・くだもの 和食の日	あじ,とりにく,ちくわ,ぶたにく,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さといも,こんにゃく,さとう,しらたき,でんぷん,ごまあぶら,あぶら	にんにく,ながねぎ,ごぼう,たけのこ,だいこん,にんじん,さやいんげん	604kcal 25g
19木	アーモンド ビスキュイパン	りんごジュース	かぶのクリームに ビーンズサラダ 旬の食材:かぶ	たまご,とりにく,あおだいず,だいず,ツナ,ぎゅうにゅう,なまクリーム	パン,さとう,こむぎこ,バター,アーモンド,あぶら,ごまあぶら	かぶ,たまねぎ,はくさい,キャベツ,コーン,りんごジュース,にんじん	656kcal 23.6g
20金	はちおうじさんの しろいごはん	ぎゅうにゅう	チーズいりちぐさやき もやしとちくわのおかかあえ はっちくんのみそしる・くだもの 八王子産の白いごはんを食べる日	たまご,とりにく,ちくわ,かつおぶし,あぶらあげ,みそ,けずり,チーズ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,さつまいも	たまねぎ,もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん,ながねぎ,ほうれんそう,にんじん,こまつな	653kcal 27.1g
24火	セルフチリビーンズ サンド	ぎゅうにゅう	やさいのスープに ヨーグルトポムポム 旬の食材:りんご	きんときまめ,ぶたにく,ベーコン,けずり,たまご,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ,じゃがいも,さとう,あぶら	たまねぎ,にんにく,セロリ,キャベツ,しょうが,りんご,レモン,にんじん,ピーマン,パセリ	636kcal 21.2g
25水	ごはん	ぎゅうにゅう	だしじおのコロコロからあげ もやしとこまつなのにびたし にらたまみそしる 八王子のだし塩	とりにく,あぶらあげ,かつおぶし,とりにく,たまご,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,さとう,あぶら,ごまあぶら	しょうが,にんにく,もやし,たまねぎ,えのき,こまつな,にんじん,にら	681kcal 27.1g
26木	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	きのこのスープ ごまめ 旬の食材:きのこ	ぶたにく,みそ,ベーコン,とうふ,けずり,いりこ,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,さとう,あぶら,ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,ながねぎ,たまねぎ,しいたけ,もやし,きゅうり,えのき,しいたけ,きくらげ,にんじん	623kcal 30.9g
27金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのゆずみそやき・やさいのいろどりあえ あきのおすいもの・くだもの 旬の食材:八王子産ゆず	さば,みそ,あぶらあげ,かまぼこ,けずり,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう	ゆず,もやし,しめじ,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,にんじん	625kcal 23.8g
30月	はちだいこんと ぶたのかくにどん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる じゃこキャベツ 旬の食材:八王子産大根	ぶたにく,あぶらあげ,みそ,けずり,わかめ,じゃこ,こんぶ,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	637kcal 27g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



はちおうじ しょくいくキャラクター はっちくん

11月の給食目標:感謝の気持ちをもって食事しよう