



11月

献立予定表

八王子市清水小学校

2025/10/28

日・曜日	こんだて名			おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの血や肉になる食品 (赤)	からだの腸子を整える食品 (緑)	
4火	ドライカレー 野菜350	牛乳	白菜のスープ フルーツポンチ	こめ,あぶら,こむぎこ ばたー,さとう	だいす,ぶたにく,とりにく けずり,牛乳	にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん グリーンピース,はくさい しめじ,こーん ふろー一つみくす	625kcal 22.4g
5水	ごはん 100年フード(富山県 よこし)	牛乳	さばの塩焼き よこし かきたま汁	こめ,あぶら,でんぶん さとう,こま,こまあぶら	さば,たまご,とうふ わかめ,けずり,みそ かつおぶし,牛乳	にんじん,たまねぎ ちんげんさい,えのき こまつな,だいこん	631kcal 24.6g
6木	みそラーメン	牛乳	ほうとう みかん	ちゅうかめん,あぶら,こま こまあぶら,はるさめ でんぶん,ぎょうざのかわ	ぶたにく,わかめ,みそ けずり,とりにく,牛乳	ながねぎ,にんじん,たけの こ もやし,きくらげ,こーん にんにく,しょうが,はくさい	601kcal 24.9g
7金	ごはん いい歯の日	牛乳	アーモンドふりかけ 焼きししゃも 青菜の変わり漬し 豚汁	こめ,あーもんど,こま あぶら,じゃがいも,さとう	かつおぶし,ししゃも ぶたにく,あぶらあげ,みそ けずり,じゃこ,わかめ,牛乳	だいこん,にんじん,ごぼう ながねぎ,こまつな	605kcal 25.4g
10月	はち大根と豚の角煮料	牛乳	きゃべつのごまじゃこ和え じゃがいものみそ汁	こめ,さとう,でんぶん じゃがいも,こま	ぶたにく,あぶらあげ,とう ふ,わかめ,みそ,みそ,にほし じゃこ,牛乳	しょうが,だいこん,たまね ぎ こまつな,えのき,きゃべつ もやし,にんじん	607kcal 26.2g
11火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ きのごソース コーンポテト ジュリエヌスープ	こめ,あぶら,ばんこ さとう,こま,でんぶん じゃがいも	とうふ,ぶたにく,たまご はむ,けずり,牛乳	たまねぎ,えのき,たけの こ しょうが,にんにく,ねぎ きゃべつ,にんじん,はせり こーん	620kcal 23.5g
12水	わかめごはん	牛乳	鮭の塩焼き 和風ごぼうサラダ 肉じゃが	こめ,こま,あぶら じゃがいも,こんにゃく さとう,まよねーず	わかめ,さけ,ぶたにく みそ,かつおぶし,牛乳	たまねぎ,にんじん さやいんげん,ごぼう こまつな,こーん	614kcal 27.7g
13木	きなこ揚げパン	牛乳	鶏肉と野菜のスープ煮 お芋とナッツのサラダ みかん	ばん,さとう,あぶら じゃがいも,さつまいも あーもんど,まよねーず	きなこ,とりにく しろいんげんまめ,けずり 牛乳	にんじん,たまねぎ,はくさい さやいんげん,にんにく しょうが,きゅうり,みかん	617kcal 21g
14金	ごはん いつつばし こんだて 五つ星献立	牛乳	豚キムチ パリパリサラダ★ 春雨スープ みかん	こめ,あぶら,こまあぶら でんぶん,はるさめ,こま じゃがいも	ぶたにく,わかめ,けずり 牛乳	にんにく,しょうが,きむち たまねぎ,きゃべつ,にら はくさい,にんじん,しめじ こーん,みかん	630kcal 21.7g
18火	天狗ごはん 高尾山御膳	牛乳	高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠湯汁	こめ,こま,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,牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじ ん しいたけ,みんば,きくらげ こまつな,だいこん,はくさい	604kcal 23.5g
19水	セサミトースト	牛乳	かぶと白身魚のクリーム煮 大根と水菜のサラダ みかん	ばん,ばたー,さとう こま,あぶら,こむぎこ	ほき,牛乳,なまくりーむ つな,牛乳	かぶ,にんじん,たまねぎ はくさい,だいこん,みずな れもんじる,みかん	604kcal 22.2g
20木	カレーピラフ	牛乳	ミネストローネ りんごパイ	こめ,あぶら,じゃがいも さつまいも,さとう こーんすたーち しゅうまいのかわ,あぶら	ウインナー,とりにく しろいんげんまめ,けずり 牛乳	にんじん,さやいんげん こーん,たまねぎ,きゃべつ とまと,せろり,りんご	609kcal 18.1g
21金	八王子産の白いごはん	牛乳	魚の香り焼き もやしとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁 みかん	こめ,こま,あぶら じゃがいも	さば,あぶらあげ,みそ にほし,ちくわ,かつおぶし 牛乳	にんにく,ねぎ,ごぼう にんじん,たまねぎ,だいこ ん こまつな,ながねぎ,もやし きゃべつ,みかん	656kcal 25.2g
25火	ごはん 和食の日	牛乳	厚焼き卵 大豆入りちくぜん煮 秋のお吸い物 みかん	こめ,あぶら,さとう あぶら,さといも,こんにゃ く	たまご,とりにく,わかめ かまぼこ,とうふ,けずり こんぶ,だいす,ちくわ 牛乳	たまねぎ,にんじん,しいた け しめじ,ながねぎ,こまつな ごぼう,たけのこ,さやいん げん	617kcal 26.8g
26水	パン	牛乳	白身魚とさつまいものグラタン 具だくさんスープ フルールミックス缶	ばん,さつまいも,あぶら こむぎこ,ばたー	たら,牛乳,ちーず とりにく,けずり,牛乳	たまねぎ,にんじん,きゃべ つ しょうが,ふろー一つみくす	635kcal 23.9g
27木	二色丼	牛乳	八王子産ゆず風味の浅漬け 呉汁	こめ,あぶら,さとう でんぶん,じゃがいも	とりにく,たまご,だいす ぶたにく,あぶらあげ とうふ,みそ,けずり こんぶ,牛乳	しょうが,たまねぎ さやいんげん,にんじん だいこん,こまつな,はくさい ゆず	670kcal 28.1g
28金	はち大根おろしスパゲティ	牛乳	わかめとじゃこサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ	すばげてい,おりーぶゆ さとう,でんぶん,あぶら こまあぶら,こま	つな,のり,とりにく とうふ,けずり,じゃこ わかめ,牛乳	だいこん,えのき,だいこん ちんげんさい,にんじん たまねぎ,きゅうり,きゃべ つ こーん	608kcal 28.1g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります

★リクエスト献立