

11月

こ だ て よ て い ひょう
献 立 予 定 表

八王子市清水小学校 2026年10月28日

日曜日	主食	飲み物	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)	からだの調子を整える食品 (緑)	1食分-(kcal) たんぱく質(g)
2月	ごはん		ちくわのマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	こめ マヨネーズ でんぱん さとう ごまあぶら ごま	ちくわ なまクリーム かつおぶしこ あおのり とりにく けずりばし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ はくさい にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ コーン	610kcal
	ハチおうじさんね 八王子産根しょうが						23.8g
4水	ビーンズドライカレー		パリパリアーモンドサラダ 野菜スープ	こめ あぶら こむぎこ バター アーモンド オリーブゆ さとう	ぶたにく だいず けずりばし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース 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	619kcal
							20g
5木	ごはん		のりの佃煮 焼きししゃも キャベツと油揚げのごま和え 呉汁 果物(みかん)	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	のり ししゃも あぶらあげ だいず とりにく とうふ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん にんじん ながねぎ みかん	635kcal
							26.7g
6金	ごはん		蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆というこの揚げ煮 具の大きな豚汁	こめ あぶら パンこ さとう でんぱん ごま じゃがいも こんにゃく	とうふ とりにく ひじき だいず いりこ ぶたにく みそ にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	656kcal
	いい歯の日						27g
9月	さつまいもごはん		いかのねぎ塩焼き 変わりきんぴら かきたま汁	こめ もちごめ さつまいも さとう ごま ごまあぶら スパゲティ こんにゃく あぶら でんぱん	いか ぶたにく たまご とうふ わかめ けずりばし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ こねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな しめじ	600kcal
							26.8g
10火	天狗ごはん		高尾焼き もみじあんかけ 山の幸和え 翠靄汁	こめ あかまい ごま でんぱん あぶら しらたき さとう	とうふ とりにく ちりめんじゃこ かまぼこ あおさ こんぶ けずりばし 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 こまつな だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ	605kcal
	高尾山御膳						24.2g
11水	ゆかりごはん		鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	627kcal
	旬の食材: 鮭						28g
12木	はち大根おろしスパゲティ		わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	ツナ のり わかめ ちりめんじゃこ たまご とうふ けずりばし ぎゅうにゅう	だいこん えのきたけ だいこんば にんじん キャベツ たまねぎ コーン こねぎ	620kcal
	ハチおうじさんだいこん 八王子産大根						29.2g
13金	アーモンドビスキュイパン		かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ	パン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら ごまあぶら	たまご とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム あおだいず だいず ツナ	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン りんごジュース	644Kcal
	旬の食材: かぶ						18.3g
16月	 ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う び 振 替 休 業 日 						
17火	ごはん		だし塩のコロコロからあげ キャベツと小松菜の煮びたし にらたまみそ汁	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ かつおぶしこ たまご みそ けずりばし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にら えのきたけ	676Kcal
							26g
18水	海鮮豆腐丼		有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ごま	とうふ ぶたにく えび いか ツナ わかめ けずりばし ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ チンゲンサイ 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	606kcal
	ハチおうじさんゆうきだいこん 八王子産有機大根						26.7g
19木	ごはん		あじの香味焼き いりどり 沢煮椀 果物(みかん)	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 でんぱん	あじ とりにく ちくわ ぶたにく けずりばし こんぶ ぎゅうにゅう	にんにく こねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん みかん	636kcal
	和食の日						27.4g
20金	八王子産の白いごはん		チーズ入り干草焼き やさいとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁	こめ さとう あぶら さつまいも	たまご チーズ とりにく ちくわ かつおぶしこ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	645kcal
	ハチおうじさんまい 八王子産米を食べる日						26.3g
24火	チリビーンズサンド		野菜のスープ煮 ヨーグルトポムポム	パン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	きんときまめ ぶたにく ベーコン けずりばし たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリー キャベツ パセリ しょうが りんご レモンかじゅう	632kcal
	旬の食材: りんご						21.3g
25水	はち大根と豚の角煮丼		じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ	こめ さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ にぼし ちりめんじゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん だいこんば たまねぎ キャベツ にんじん	640kcal
	ハチおうじさんだいこん 八王子産大根						27g
26木	ごはん		さばの柚子みそ焼き 野菜のいりとり和え 秋のお吸い物 果物(みかん)	こめ あぶら	さば みそ あぶらあげ わかめ かまぼこ とうふ けずりばし こんぶ ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう こまつな キャベツ にんじん しめじ えのきたけ ながねぎ みかん	647kcal
	ハチおうじさん 八王子産ゆず						24.4g
27金	ジャージャー麺		きのこのスープ 豆ナッツ黒糖	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま アーモンド	ぶたにく みそ ベーコン とうふ けずりばし だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ しいたけ きくらげ	630kcal
	野菜350						25.6g
30月	ごはん		サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁	こめ パンこ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	さんま とりにく みそ ぶたにく とうふ けずりばし ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん キャベツ はくさい コーン ごぼう だいこん しいたけ	660kcal
	100年フード ~福島県~						25.1g

○献立は材料の入荷状況により変更することがあります