

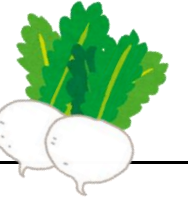
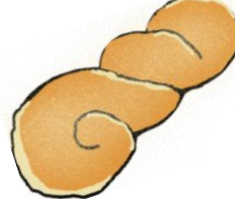
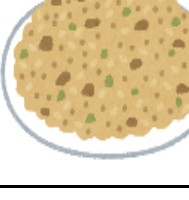
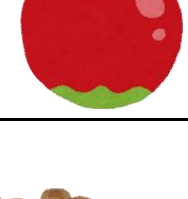
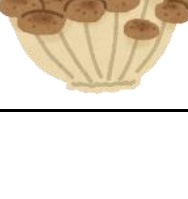
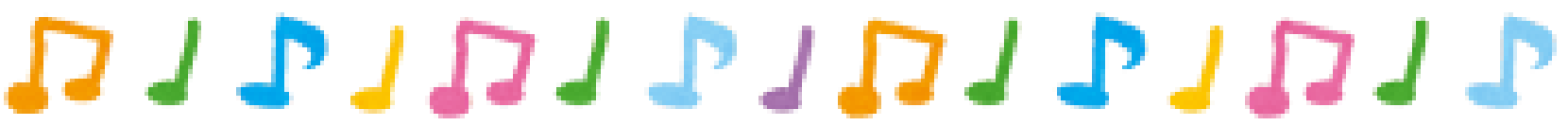
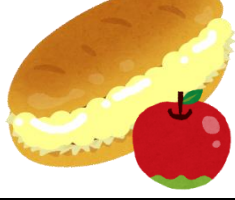
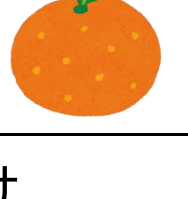
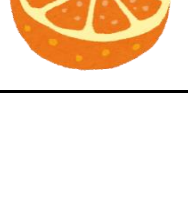
かていすう
家庭数



こんだてよていひょう

こんげつ もくひょう かんしや きも
今月の目標:感謝の気持ちをもって食事をしよう

令和7年度11月
八王子市立城山小学校
給食回数 17回

にち 日	よう 曜	しゅしゅく 主食	のみ もの	しゅさい ぶくさい 主菜 副菜など	からだのちにく 血や肉になる 赤の食品	あつ ちから 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだのちやうし ととの 調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
4	か 火	ごはん 		さけのてりやき  キャベツのごまじゃこあえ ごじる みかん 	さけ だいず ぶたにく とうふ みそ けずりばし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごま ごまあぶら	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ みかん	600kcal 28.3g
5	すい 水	ごはん 		とうふハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら  かぶのみそしる	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう にんじん かぶ	609kcal 23g
6	もく 木	きなこあげパン 		クリームシチュー わかめサラダ	きなこ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ きゅうり もやし	706kcal 24g
7	きん 金	むぎごはん  は いい歯の白 		はっぼうさい(うずらのたまごいり) カミカミちゅうかスープ いりこのごまがらめ	ぶたにく いか えび うずらたまご くきわかめ けずりばし いりこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぱん こんにゃく ごま グラニューとう	にんじん はくさい もやし ちんげんさい しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ	599kcal 28.6g
10	げつ 月	ごはん ねん 100年フード(富山県) 		ししゃものいそべやき よごし  にくじゃが	ししゃも あおのり みそ かつおばし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな だいこん たまねぎ さやいんげん	622kcal 22.5g
11	か 火	大豆ピラフ 		とりにくとやさいのスープ りんごとさつまいものパイ 	とりにく だいず けずりばし ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら さとう さつまいも ぎょうざのかわ	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ パセリ しょうが りんご	621kcal 18.4g
12	すい 水	ごはん 		しせんだうふ きのこスープ  ポップビーンズ	とうふ ぶたにく ベーコン けずりばし だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ごま あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい にんにく しょうが きくらげ しいたけ しめじ えのきたけ	658kcal 24.3g
13	もく 木	みそラーメン 		ツナポテトぎょうざ ごまだいこん	ぶたにく みそ けずりばし ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	ながねぎ にんじん もやし きくらげ コーン にんにく しょうが たまねぎ だいこん	625kcal 23.9g
14	きん 金	さつまいものカレーライス  やさい 野菜350		フレンチサラダ ピーチヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり コーン おうとうかん	658kcal 18.1g
17	げつ 月	 振替休日 						
18	か 火	セルフサンド てづくりりんごジャム 		チキンビーンズ コールスローサラダ  みかん	だいず とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン みかん	660kcal 23.3g
19	すい 水	てんぐごはん たかおさんごせん 高尾山御膳 		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	とうふ とりにく ちりめんじゃこ かまぼこ あおさ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あかまい ごま でんぱん あぶら しらたき さとう	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 はくさい えのき ながねぎ	605kcal 23.8g
20	もく 木	かやくごはん 		はちおうじだいこんのおでん キャベツともやしのあえもの 	とりにく あぶらあげ ちくわ あげボール うずらたまご にぼし ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ だいこん もやし キャベツ コーン	601kcal 23.2g
21	きん 金	はちおうじさんのしろいごはん はちおうじさんまい た 八王子産米を食べる日 		ぎせいどうふ はっちくんのみそしる  ひじきのいために	とりにく とうふ たまご わかめ みそ にぼし ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな しいたけ	601kcal 24.5g
25	か 火	ごはん わしよく 和食の日 		いかのねぎしおいため かわりきんぴら  さわにわん ベにマドンナ	いか とりにく ぶたにく けずりばし こんが ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら スパゲティ こんにゃく さとう ごま でんぱん	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しいたけ ベにマドンナ	608kcal 26.1g
26	すい 水	はちだいこん おろしスパゲティ 		たまごスープ じゃこサラダ	ツナ きざみのり とりにく たまご とうふ けずりばし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう でんぱん ごまあぶら	だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	635kcal 30.2g
27	もく 木	ごはん 		さばのゆずみそやき いりどり  あきのおすいもの	さば みそ とりにく かまぼこ とうふ けずりばし こんが ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう	ゆず にんじん ごぼう だいこん さやいんげん えのきたけ ながねぎ こまつな	644kcal 24.3g
28	きん 金	カレーピラフ 		ポテトカルボナーラ ミネストローネ りんごジュース	ぶたにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ だいず とりにく けずりばし	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ トマト セロリ りんごジュース	593kcal 13.9g

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*11月17日(月)は、アートフェスティバルの振替休日です。

*旬の食材:米・鮭・さつまいも・大根・かぶ・きのこ・ゆず・りんご・みかん等

*太字の食材は、八王子産を使用する予定です。

