

かていすう
家庭数

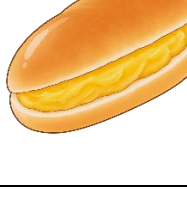
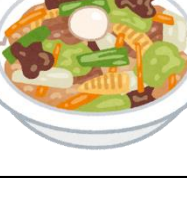
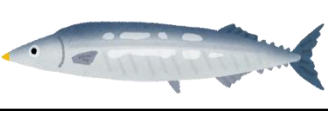
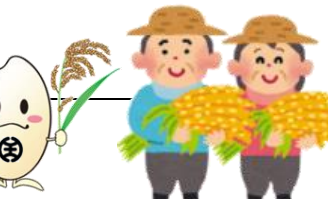
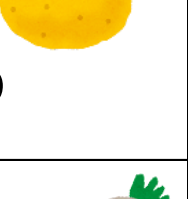
11月

こんだてよていひょう

こんげつ　もくひょう　かんしゃ　き　も　しよくじ

令和8年度11月
八王子市立城山小学校
給食回数　19回

今月の目標:感謝の気持ちをもって食事をしよう

にち 日	よう 曜	しよく 主食	のみ もの	しよくさい　ふくさい 主菜　副菜など	からだのち　にく 血や肉になる 赤の食品	ねつ　ちから 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだのちようし　とどの 調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg	
2	げつ 月	ごはん 旬:八王子産根しょうが		ちくわのマヨネーズやき はちおうじさんねしょうがのうどんじる わかめとツナのあえもの みかん	 	こめ　マヨネーズ　うどん あぶら　さとう　ごまあぶら ごま	しょうが　はくさい　にんじん しいたけ　たまねぎ ちんげんさい　キャベツ もやし　コーン　みかん	606kcal 21.1g	
4	すい 水	はちだいこんおろし スパゲティ 旬:八王子産大根		じゃこのサラダ たまごスープ		ツナ　じゃこ　たまご　とうふ けずりばし　ぎゅうにゅう	スパゲティ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぱん	だいこん　えのきたけ にんじん　キャベツ もやし　たまねぎ　こまつな	600kcal 28.4g
5	もく 木	れんこんいり やきとりどん いい歯の日献立		だいずといりこのあげに ぐのおおきなとんじる		こめ　あぶら　さとう でんぱん　ごま　じゃがいも こんにゃく	れんこん　しょうが　ながねぎ だいこん　にんじん　ごぼう	676kcal 28g	
6	きん 金	バターチキンカレー		やさいスープ オレンジポンチ		こめ　じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　トマト　はくさい コーン　フルーツミックス みかんジュース	625kcal 17.2g	
9	げつ 月	スイートポテトサンド 旬:かぶ		かぶのクリームに ビーンズサラダ	 	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム　だいず　ツナ ぎゅうにゅう	コッペパン　さつまいも さとう　あぶら　こむぎこ バター　ごまあぶら	かぶ　にんじん　たまねぎ はくさい　えだまめ キャベツ　コーン	607kcal 21.9g
10	か 火	てんぐごはん 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　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　ながねぎ えのきたけ　はくさい	609kcal 23.1g	
11	すい 水	ごはん 旬:鮭		さけのしおやき キャベツとあぶらあげのごまあえ ごじる みかん	 	さけ　あぶらあげ　だいず ぶたにく　とうふ　みそ けずりばし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　ごま　さとう じゃがいも　こんにゃく	キャベツ　もやし　だいこん にんじん　ながねぎ　ごぼう みかん	609kcal 30.3g
12	もく 木	コーンピラフ		スコップコロツケ やさいのピクルス ABCトマトスープ		ウインナー　ぶたにく　ベーコン けずりばし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも パンこ　オリーブゆ　さとう マカロニ	コーン　にんじん　たまねぎ ピーマン　だいこん　きゅうり キャベツ　セロリ　トマト	616kcal 19g
13	きん 金	ちゅうかどん 八王子産有機大根		えのきとわかめスープ ゆうきだいこんとツナのサラダ		なまあげ　ぶたにく　いか わかめ　けずりばし　ツナ 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	にんじん　ながねぎ　はくさい ちんげんさい　たけのこ しいたけ　にんにく　しょうが えのきたけ　たまねぎ　だいこん きゅうり	594kcal 23.1g
16	げつ 月	ごはん 100年フード福島県		サンマのポーポーやき ブロッコリーのごまあえ こんさいじる		さんま　とりにく　ひじき みそ　ぶたにく　とうふ けずりばし　ぎゅうにゅう	こめ　パンこ　でんぱん あぶら　さとう　ごまあぶら ごま　じゃがいも こんにゃく	しょうが　ながねぎ　にんじん もやし　ブロッコリー　コーン だいこん　しいたけ	639kcal 24.9g
17	か 火	ジャージャーめん 旬:きのこ		あおのりポテト きのこのスープ	 	ぶたにく　みそ　あおのり ベーコン　とうふ　けずりばし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　あぶら さとう　ごまあぶら　ごま じゃがいも	にんにく　しょうが　ながねぎ たまねぎ　にんじん　しいたけ もやし　きゅうり　えのきたけ しいたけ　きくらげ	601kcal 23.4g
18	すい 水	ごはん 和食の白		ぶりのてりやき いりどり さわにわん		ぶり　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	こめ　さとう　さといも こんにゃく　あぶら しらたき　でんぱん	しょうが　にんじん　ごぼう さやいんげん　だいこん ながねぎ	630kcal 26.6g
19	もく 木	はいがパン 旬:りんご		ポトフ フレンチサラダ りんごとさつまいものパイ		とりにく　ウインナー けずりばし　しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	はいがパン　じゃがいも あぶら　さとう　こむぎこ バター　さつまいも ぎょうざのかわ	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　はくさい グリーンピース　キャベツ きゅうり　りんご	647kcal 23.5g
20	きん 金	わかめごはん 4年生社会科見学		ししゃものいそべやき にくじゃが ごまだいこん		わかめ　ししゃも　あおのり ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ　ごま　あぶら じゃがいも　こんにゃく さとう　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん さやいんげん　だいこん	609kcal 21.9g
24	か 火	はちおうじさんの しろいごはん 八王子産米を食べる日		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　みかん		たまご　とりにく　ちくわ かつおばし　あぶらあげ みそ　にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　あぶら さつまいも	たまねぎ　ほうれんそう にんじん　もやし　キャベツ だいこん　こまつな　ながねぎ しいたけ　ちんげんさい はくさい　かぶ　みかん	607kcal 24.5g
25	すい 水	ごはん てづくりふりかけ 旬:八王子産ゆず		さばのしおやき やさいののりあえ ゆずかおるあきのおすいもの		けずりばし　さば　きざみのり かまぼこ　とうふ　けずりばし こんぶ　ぎゅうにゅう	こめ　ごま　さとう	こまつな　もやし　にんじん えのきたけ　ながねぎ ゆず	600kcal 22.3g
26	もく 木	はちだいこんと ぶたのかくにどん 旬:八王子産大根		じゃがいものみそしる じゃこキャベツ ペにマドンナ	 	ぶたにく　あぶらあげ　わかめ みそ　にぼし　じゃこ　こんぶ ぎゅうにゅう	こめ　さとう　でんぱん 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 ペにマドンナ	650kcal 26.7g
27	きん 金	ハンバーガー		コールスロー コーンポタージュ ジョア(ストロベリー)		とうふ　ぶたにく　ぎゅうにゅう なまクリーム　ジョアストロベ リー	まるパン　あぶら　パンこ さとう　こむぎこ　バター	たまねぎ　キャベツ　にんじん コーン　クリームコーン	601kcal 23.4g
30	げつ 月	だしじおごはん 八王子のだし塩		とりのからあげ こまつなのおかかあえ かきたまみそしる		とりにく　かつおばし　たまご とうふ　みそ　けずりばし ぎゅうにゅう	こめ　ごま　でんぱん あぶら　さとう	しょうが　にんにく　こまつな にんじん　キャベツ　たまねぎ えのきたけ　はくさい	637kcal 24.9g

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*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。

*11月20日(金)4年生は、社会科見学です。お弁当の御用意をお願いいたします。

