

11月

献立予定表

八王子市立高嶺小学校



日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	のみもの	主菜 副菜など	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	
野菜350	スタミナどん	牛乳	くずきりスープ ごまだいこん	ぶたにく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら くずきり ごま	にんにく しょうが にら もやし ねぎ たまねぎ はくさい だいこん	618kcal 22.1g
ごはん	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソー ス コーンポ オニオンスープ旬の食材	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン けずりぶし	こめ バター パンこ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	たまねぎ えのき しめじ しょうが にんにく ねぎ コーン にんじん パセリ	616kcal 22.3g
旬の食材	はちだいこんおろし スパゲティ	牛乳	おんやさいのごまドレッシン グ ミネストローネ	ツナ わかめ ちりめんじゃこ しろいんげんまめ とり く けずりぶし ぎゅう にゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう ごま さとう ごまあぶら	だいこん えのき だいこん は もやし にんじん コー ン たまねぎ キャベツ トマト セロリ	644kcal 29.4g
11月8日はいい歯の日	ごまじゃこごはん	牛乳	いかのまつかさやき くきわかめのきんぴら	ちりめんじゃこ いか くきわかめ だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	600kcal 30g
ごはん	ごはん	牛乳	やきざかな(さけ) ぶたにくとキャベツのみそいた め かきたまじる旬の食材	さけ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん	キャベツ にんじん いんげ ん ねぎ きくらげ たまね ぎ こまつな	601kcal 32.6g
きなこあげパン	きなこあげパン	牛乳	かぶいりポトフ だいこんとツナのサラダ くだもの(みかん)旬の食材	きなこ しろいんげんまめ とりにく ツナ けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベ ツ かぶ いんげん しょう が にんにく だいこん きゅうり みかん	607kcal 22.3g
カレーライス	カレーライス	牛乳	はくさいスープ ふくじんづけ	とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 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 グリンピース りんご はくさい だいこん れんこん	647kcal 17.5g
ごはん	ごはん	牛乳	ごもくどうふ もやしスープ まめナッツこくとう	とうふ ぶたにく いか とりにく だいす けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん アーモンド こくとう	にんにく しょうが にんじ ん きくらげ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ も やし ねぎ しいたけ	632kcal 25.3g
だいずピラフ	だいずピラフ	りんご ジュース	クリームシチュー だいこんときゅうりのピクル ス	とりにく だいす ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも バター さとう	にんにく たまねぎ コーン グリンピース にんじん しめじ いんげん だいこん きゅうり りんごジュース	601kcal 15.3g
ごはん	ごはん	牛乳	さわらのてりやき こまつなじる よごし 100年フード 富山県 くだもの(みかん)	さわら とうふ あぶらあげ けずりぶし みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのき こまつな だいこん みかん	603kcal 25.8g
旬の食材	はちだいこんと ぶたのかくにどん	牛乳	ちゅうかスープ りんごヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	しょうが だいこん だいこんは にんじん にら きくらげ コーン りんごか ん	629kcal 25.7g
ジャージャーめん	ジャージャーめん	牛乳	わかめスープ ポップビーンズ	ぶたにく みそ わかめ けずりぶし だいす あおのり 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 でんぶん	にんにく しょうが たまね ぎ ねぎ にんじん しいた け もやし コーン	605kcal 24.9g
旬の食材	八王子産の しろいごはん新米	牛乳	たまごやき こまつなのじゃこいため はっちくんのみそしる	たまご ぶたにく ちりめんじゃこ とり わかめ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しいた け こまつな もやし ごぼ う だいこん ねぎ	612kcal 26.1g
11月24日は、和食の日	ごはん	牛乳	さばのおろしソース あおなととうふのすましじ る やさいのおかかあえ	さば わかめ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	だいこん こまつな えのき ねぎ にんじん キャベツ もやし	600kcal 22.4g
ごはん	ごはん	牛乳	ししゃものいそべやき にくじゃが 八王子産ゆすふうみのあさづ け くだもの(みかん)	ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん いんげ ん だいこん キャベツ ゆ ず みかん	602kcal 21.4g
セルフ ミートサンド	セルフ ミートサンド	牛乳	ペイザンヌスープ旬の食材 ヨーグルトポムポム	ぶたにく きんときまめ とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ いんげ ん しょうが りんご	632kcal 22.3g
日本遺産 てんぐごはん	てんぐごはん	牛乳	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 たまご かまぼこ あおさ ぎゅうにゅう	こめ あかまい くろまい ごま でんぶん 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 ねぎ	622kcal 23.8g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります