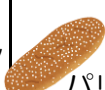


11月 こんだてよていひょう

給食回数 18回

令和7年度

八王子市立高倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてのなまえ		の み も の	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー
		しゅしよく 主食	しゅさい ぶくさい 主菜・副菜 など		ち にく 血や肉になるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	からだの調子をととのえる	たんぱくしつ
4火	きなこあげパン	 八王子産だいこん	やさい 野菜のスープ煮		きなことりにく しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド オリーブゆ	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 キャベツ コーン	603kcal
			パリパリアーモンドサラダ		とりにく あぶらあげ わかめ みそ にぼし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま	しょうが だいこん だいこん たまねぎ こまつな えのき キャベツ もやし にんじん みかん	21.5g
5水	はち大根の照り鶏丼		じゃがいものみそ汁 みかん キャベツのごまじゃこ和え		とりにく あぶらあげ わかめ みそ にぼし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま	しょうが だいこん だいこん たまねぎ こまつな えのき キャベツ もやし にんじん みかん	604kcal
6木	とりごぼう ピラフ	 旬：りんご	ミネストローネ		とりにく だいす あぶらあげ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら さとう コーンスターチ しゅうまいのかわ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ トマト セロリ りんご	609kcal
			りんごパイ		とりにく だいす あぶらあげ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら さとう コーンスターチ しゅうまいのかわ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ トマト セロリ りんご	20.2g
いい歯の日			ししゃものごま揚げ 豚汁		ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごま あぶら じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし	626kcal
7金	ごはん		あおな か びた 青菜の変わり浸し		ぶたにく けずりぶし うすらたまご みそ こうやどうふ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが みかん	608kcal
10月	みそつけめん	 旬：さけ	こうや どうふ いそべ あ 高野豆腐の磯部揚げ		ぶたにく けずりぶし うすらたまご みそ こうやどうふ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが みかん	26.3g
			みかん		さけ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん みかん	603kcal
11火	さけ いろど 鮭の彩りごはん		やさい 野菜のごまドレッシング		さけ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん みかん	20.2g
12水	ごはん		しせん どうふ まめこくとう 四川豆腐 豆黒糖		とうふ ぶたにく けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん ながねぎ こまつな しいたけ にんにく しょうが もやし たまねぎ コーン きくらげ	602kcal
			ちゅうか 中華スープ		とうふ ぶたにく けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん ながねぎ こまつな しいたけ にんにく しょうが もやし たまねぎ コーン きくらげ	24.2g
13木	ごはん		たらのみそマヨ焼き 芋の子汁		たら みそ とりにく あぶらあげ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま さといも あぶら こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しめじ ごぼう みかん	606kcal
			き 茎わかめのきんぴら みかん		たら みそ とりにく あぶらあげ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま さといも あぶら こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しめじ ごぼう みかん	24.9g
やさい350			はくさい 白菜とさつまいものスープ		だいす ぶたにく けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さつまいも	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 コーン りんご	605kcal
14金	ビーンズ ドライカレー		りんごヨーグルト		だいす ぶたにく けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さつまいも	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 コーン りんご	20.5g
17月	パン		ポテトグラタン オレンジポンチ		とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ グリンピース だいこん コーン フルーツミックス オレンジジュース	645kcal
			だいこん 大根とツナのサラダ		とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ グリンピース だいこん コーン フルーツミックス オレンジジュース	22.5g
100年フード（とやま県）			さばの塩焼き よごし		さば たまご とうふ わかめ けずりぶし みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	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	643kcal
18火	ごはん		かきたま汁		さば たまご とうふ わかめ けずりぶし みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	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	24.4g
19水	旬：きのこ		とうふ 豆腐ハンバーグきのこソース		とうふ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく ぼんのうねぎ キャベツ にんじん コーン	600kcal
			ごはん		とうふ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく ぼんのうねぎ キャベツ にんじん コーン	21.8g
高尾山ごぜん			たかお あ 高尾揚げ もみじあんかけ		とうふ とりにく じゃこ かまぼこ あおさ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ 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 きくらげ こまつな だいこん はくさい えのき ながねぎ	600kcal
20木	てんぐ 天狗ごはん		やま さちあ すいあいじる 山の幸和え 翠靄汁		とうふ とりにく じゃこ かまぼこ あおさ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ 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 きくらげ こまつな だいこん はくさい えのき ながねぎ	23g
21金	はちおうじさん 八王子産の しろいごはん		かわ や さわらの香り焼き はっちくんのみそ汁		さごち あぶらあげ みそ にぼし ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも	にんにく ぼんのうねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん もやし キャベツ みかん	611kcal
			もやしとちくわのおかか和え みかん		さごち あぶらあげ みそ にぼし ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも	にんにく ぼんのうねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん もやし キャベツ みかん	27.3g
わしよくの日			あお 青のりとじゃこのたまご焼き		たまご じゃこ あおのり わかめ かまぼこ とうふ けずりぶし こんぶ とりにく だいす ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう さといも こんにゃく	たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	605kcal
25火	ごまごはん		あき す もの だいず い ちくぜんに 秋のお吸い物 大豆入り筑前煮		たまご じゃこ あおのり わかめ かまぼこ とうふ けずりぶし こんぶ とりにく だいす ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう さといも こんにゃく	たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	26.7g
26水	はち大根おろし スパゲッティ		八王子産だいこん わかめサラダ		ツナ きざみのり とりにく とうふ けずりぶし じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	だいこん えのきたけ ちんげんさい にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	604kcal
			とうふ 豆腐とチンゲンサイのスープ		ツナ きざみのり とりにく とうふ けずりぶし じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	だいこん えのきたけ ちんげんさい にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	28.2g
27木	八王子産ゆず ごはん		とりにく 鶏肉のゆずねぎ塩だれ		とりにく だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	ながねぎ ゆず ゆず にんじん だいこん こまつな はくさい にんにく	635kcal
			ごはん		とりにく だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	ながねぎ ゆず ゆず にんじん だいこん こまつな はくさい にんにく	26g
28金	セサミ トースト		旬：かぶ 豆サラダ みかん		とりにく なまクリーム あおだいす だいす ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン みかん	612kcal
			かぶのクリーム煮		とりにく なまクリーム あおだいす だいす ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン みかん	21.2g

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。