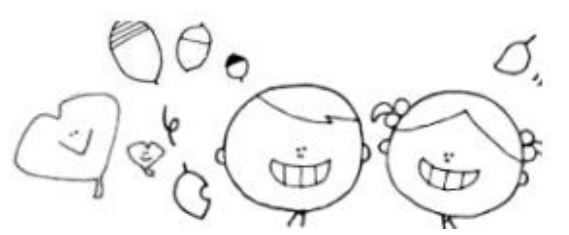




11月

こんだてよていひょう



【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 八王子市立宇津木台小学校

日	ようび	こんだてめい 献立名			おもな材料 ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		しゅしょく 主食	のみもの	ふくしょく 副食（おかず）	ちにく 血や肉になつもの （あか）	ねつちちから 熱や力になるもの （きいろ）	からだちちようし 体の調子をととのえるもの （みどり）	
4	火	はち大根と 豚の角煮丼		じゃがいものみそ汁 キャベツのごまじゃこ和え	ぶたにく わかめ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく 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 はくさい キャベツ もやし にんじん	600 25.5
5	水	みそ ラーメン		だいがいも 大学芋 りんごヨーグルト	ぶたにく みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうか さとう サラダあぶら ごま ゴマあぶら さつまいも	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 りんご	666 20.2
6	木	じゃこわかめ ごはん		や 焼きししゃも とんじる 豚汁 あおな 青菜のかわり浸し	ちりめんじゃこ わかめ ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま サラダあぶら 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 だいこん	586 24.8
7	金	ごはん		とうふ 豆腐ハンバーグきのこソース ジュリエンスープ コーンポテト	とうふ ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら パンこ さとう ごま でんぷん 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 キャベツ にんじん パセリ コーン	638 23.8
10	月	ごはん		たらのみそマヨ焼き 芋の子汁 き 茎わかめの金平 くだもの	たら とりにく あぶらあげ みそ 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 サラダあぶら こんにゃく ゴマあぶら	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	602 24.8
11	火	しせん とうふ どん 四川豆腐丼		ちゅうか 中華スープ まめことう 豆黒糖	とうふ ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう ゴマあぶら でんぷん ごま さとう	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	623 26.1
12	水	ゆかりごはん		さけ て や 鮭の照り焼き にく 肉じゃが だいこん ごま大根	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも ごま こんにゃく さとう ゴマあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	612 27.3
13	木	きなこ あげパン		やさい 野菜のスープ煮 くだもの パリパリフレークサラダ	きなこ ウィナー とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン じゃがいも サラダあぶら さとう コーンフレーク オリーブオイル	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 みかん	609 21.4
14	金	てんぐ はん 天狗ごはん		たかあ あ 高尾揚げもみじあんかけ やま さちあ 山の幸和え すいあい汁	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 ごま でんぷん サラダあぶら しらたき さとう ごま	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	613 23.6
17	月	ごはん		さば しおや さばの塩焼き かきたま汁 よごし	さば たまご とうふ わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら でんぷん さとう ごま ゴマあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ちんげんさい えのき こまつな だいこん	649 24.9
18	火	とり 鶏ごぼう ピラフ		うずらの煮卵 りんごパイ ミネストローネ	とりにく ベーコン うずらたまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ バター さとう サラダあぶら コーンスターチ しゅうまいのかわ	ごぼう にんじん りんご さやいんげん たまねぎ キャベツ トマト セロリ	625 21.1
19	水	ドライカレー ライス		とうふ 豆腐とチンゲンサイのスープ こんさい 根菜チップス	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら こむぎこ バター でんぷん さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ちんげんさい れんこん	632 20.0
20	木	ミルクパン		ポテトグラタン だいこん 大根とツナのサラダ オレンジポンチ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう チーズ ブルーベリージョア	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう ゴマあぶら ごま	たまねぎ マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり フルーツミックス オレンジジュース	613 21.6
21	金	はちおうじ さん 八王子産 ごはん		て や 照り焼きチキン くだもの はっちくんのみそ汁 もやしとちくわのおかか和え	とりにく みそ ちくわ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ もやし キャベツ みかん	595 24.6
25	火	ごはん		あつや 厚焼きたまご あき す もの 秋のお吸い物 だいず い ちくぜんに 大豆入り筑前煮	たまご とりにく わかめ かまぼこ とうふ こんぶ だいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら さといも こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ながねぎ こまつな ごぼう たけのこ さやいんげん	612 26.7
26	水	チャーハン		ぼう 棒ぎょうざ くだもの ちゅうかう 中華風コーンスープ	ぶたにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら はるさめ でんぷん ぎょうざのかわまる	こまつな ながねぎ にんじん しょうが にんにく いら キャベツ クリームコーン コーン たまねぎ りんご	617 22.5
27	木	にしよくどん 二色丼		こじる 呉汁 はちおうじ さん 八王子産ゆずの浅漬け	とりにく たまご みそ だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ さやいんげん にんじん だいこん こまつな はくさい ゆず	646 26.5
28	金	くろみつ 黒蜜トースト		かぶのクリーム煮 えだまめ 枝豆サラダ	きなこ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム だいず	しょくパン バター さとう じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう ゴマあぶら	かぶ にんじん たまねぎ はくさい パセリ えだまめ キャベツ コーン きゅうり オレンジジュース	584 17.8
29	土	だいこん はち大根おろし スパゲティ		はくさい 白菜とさつまいものスープ わかめじゃこサラダ	ツナ とりにく のり ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル さつまいも サラダあぶら ゴマあぶら ごま	だいこん えのき だいこん はくさい たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン	615 27.5

材料の購入の都合で献立を変更することがあります。予めご了承ください。