

11月

献立予定表

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
2	月	えびのチリソース どんぶり	牛乳	えのきとこまつなのスープ くるみこくとう くだもの	えび 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん こめ あぶら くるみ こくとう	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが えのき こまつな きくらげ コーン みかん	637kcal 25g
4	水	かわりきんぴら サンド	牛乳	チキンピーズ しょうゆドレッシングサラダ	だいず とりにく 牛乳	パン スパゲティ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく こむぎこ パター あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし グリーンピース キャベツ コーン	653kcal 26.1g
5	木	ごはん	牛乳	さばのしょうがに もやしナムル さつまいものみそしる	さば 牛乳	こめ さとう さつまいも ごまあぶら	しょうが だいこん えのき ねぎ もやしにら	579kcal 24.7g
6	金	1-2リクエスト	牛乳	はるさめスープ くきわかめのじゃこいため	とうふ ぶたにく くきわかめ じゃこ 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ねぎ にんじん にら にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ こまつな	616kcal 24.9g
9	月	2-2・2-3・3-1・3-2 3-3・4-2・4-3・5-2 5-3・6-1・6-2・6-3 リクエスト	牛乳	ポトフ ごまめナッツ くだもの	ウインナー いらりこ きなこ 牛乳	パン あぶら さとう じゃがいもアーモンド ごま	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん みかん	629kcal 26.7g
10	火	ちゅうか どんぶり	牛乳	わかめスープ ポップピーズ	ぶたにく うずらたまご わかめ とうふ だいず あおのり 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら ほししいたけ ねぎ コーン	683kcal 27.9g
11	水	むぎごはん	牛乳	さけのてりやき とんじる ゆかりきゅうり	さけ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ねぎ だいこん きゅうり ゆかりこ	579kcal 28.2g
12	木	さつまいもごはん	牛乳	あかうおのみそやき すきやきふうにもの くだもの	ぶたにく あかうお とうふ 牛乳	こめ さつまいも ごま しらたき あぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ こねぎ ひめりんご	581kcal 27.6g
13	金	ごもくちらし	牛乳	とりにくのさんみやき しっぽうじる くだもの	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ うずらたまご 牛乳	こめ さとう ごま	かんぴょう にんじん ねぎ ほししいたけ さやえんどう にら だいこん みつば えのきフルーツミックスかん	603kcal 24.1g
17	火	とりごぼうごはん	牛乳	ししゃものいそべやき おひたし さといものみそしる	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり とうふ わかめ いとけすり 牛乳	こめ あぶら さとう さといも	ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな キャベツ	578kcal 24.4g
18	水	あしたばパン	のちヨー グルト	とびうおメンチ こぶきいも ミネストローネ	とびうお とりにく とうふ たまご ベーコン のちヨーグルト	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト	670kcal 29.4g
19	木	みそにこみうどん	牛乳	さかまんじゅう ピリカラこんにゃく	ぶたにく あぶらあげ 牛乳	うどん あぶら こむぎこ さとう さつまいも こんにゃく	にんじん こまつな はくさい ほししいたけ しょうが にんにく	589kcal 19.3g
20	金	ごこくごはん	牛乳	のりのつくだに いかのカルントあげ にくじゃが くだもの	のり いか ぶたにく 牛乳	こめ むぎ あわきび あかまい さとう でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん さやいんげん みかん	670kcal 25.9g
24	火	かてめし	牛乳	がんものにも あきのすましじる あさづけ くだもの	とりにく ちくわ あぶらあげ かまぼこ がんも 牛乳	こめ さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ ほうれんそう しめじ ねぎ きゅうり みかん	586kcal 22.3g
25	水	チリピーズパン	牛乳	やさいのスープに ヨーグルトポムポム	きんときまめ ぶたにく とりにく ベーコン たまご ヨーグルト 牛乳	パン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ にんにく しょうが りんご レーズン レモンじる	652kcal 23.9g
26	木	やきとり どんぶり	牛乳	キャベツのしょうがふうみ みそけんちん	とりにく のり とうふ あぶらあげ かつおこ 牛乳	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく あぶら	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	613kcal 24.6g
27	金	はちおうじさんのしろい ごはん	牛乳	かつおのかおりあげ やさいのごまおかか かきたまじる	かつお とりにく とうふ たまご かつおこ 牛乳	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ きゅうり	599kcal 24.5g
30	月	カントリーブレッド	オレンジ ジュース	ポテトオムレツ パンネとしめじのトマトソース ミルクスープ	ハム ベーコン たまご 牛乳	パン ペンネマカロニ オリーブゆ じゃがいも あぶら しょうしんこ	たまねぎ パセリ しめじ クリームコーン ホールトマト にんにく にんじん キャベツ コーン オレンジジュース	635kcal 21g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

今月は 地産地消月間 です!

裏面をご覧ください。

18日は地場産物(八丈島産のあしたば・とびうお)を使った献立・27日は八王子産の白いごはんです。
地場野菜を使って八王子の郷土料理もつくりまします(19日さかまんじゅう・24日かてめし)。

給食目標:感謝の気持ちで食事をしよう

旬の食材:ねぎ・鮭・新米



<献立より>

- 5日 ごはん: 今月の『元気応援メニュー』は、東京八王子トレインズの選手からの『ごはん』です。裏面をご覧ください。
 - 6日 くきわかめのじゃこいため: 11月8日は「いい歯の日」です。海藻や小魚など、よくかんで食べるカミカミ食材をとりいれました。
 - 11日 さけのてりやき: 11月11日は「鮭の日」です。漢字の「鮭」のつくり部分が「十一十一」と書くことに由来しています。
 - 13日 11月15日は「七五三」です。「七」宝汁・「五」みそちらし・「三」味噌焼き と七・五・三の数字が料理名に入った献立です。
 - 20日 ごこくごはん: 11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは五穀豊穣に感謝する新嘗祭でした。裏面をご覧ください。
 - 24日 あきのすましじる: 11月24日は「和食の日」です。裏面をご覧ください。
 - 25日 ヨーグルトポムポム: 「ポム」はフランス語でりんごの意味で、りんごヨーグルトケーキです。
- 各クラスでリクエストしたい給食メニューを3つずつだしてもらいました。できるだけかなえられるよう、今月から献立にとりいれています。