

11月 献立予定表

はちおうじしりつやまたしやうがっこう
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	からだの骨を強める 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	火	やきとり どんぶり	牛乳	けんちんじる キャベツのしょうがふうみ	とりにく とうふ あぶらあげ かつおこのり 牛乳	こめ さとう でんぶ さといも こんにやく あぶら	ねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん キャベツ	591kcal 23.3g
2	水	チリコンカン ライス	牛乳	わふうサラダ みかんヨーグルト	きんときまめ ぶたにく わかめ ヨーグルト 牛乳	こめ あぶら こむぎ さとう ごまあぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん れんこん しめじ みかんかん	645kcal 21.5g
4	金	ごはん	牛乳	しらすいりたまごやき こまつなのみそじる ごもくきんぴら	たまご しらす あぶらあげ 牛乳	こめ さとう あぶら こんにやく ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな えのき ごぼう れんこん さやいんげん	586kcal 22.7g
7	月	ごはん	牛乳	まめあじのからあげ やさいのうまに だいこんのふうみづけ	まめあじ とりにく こんぶ 牛乳	こめ でんぶ あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん だけのこ だいこん さやいんげん ほししいたけ しょうが	600kcal 23.6g
8	火	いかのチリソース どんぶり	牛乳	もやしスープ ごまめナッツ	いか いりこ ぶたにく 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら アーモンド ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ ほししいたけ	593kcal 27.5g
9	水	とりごぼうごはん	牛乳	あげボールのもの こじる こまつなのびたし	とりにく あげボール だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	600kcal 25.1g
10	木	あしたばパン	牛乳	とびうおメンチ さつまいものこふき しょうゆドレッシングサラダ	とびうお とりにく とうふ たまご 牛乳	パン こむぎこ パン あぶら さつまいも さとう	たまねぎ キャベツ もやし コーン	662kcal 25.5g
11	金	さけわかごはん	牛乳	なまあげのみそいため こまじる くだもの	さけ わかめ なまあげ ぶたにく さつまいも 牛乳	こめ さとう あぶら でんぶ さといも こんにやく ごま	キャベツ にんじん ねぎ だけのこ ごぼう だいこん みかん	586kcal 22.4g
14	月	ポテトサンド	オレンジ ジュース	とうにゅうコーンチャウダー じゃこサラダ	ツナ ベーコン いんげんまめ とうにゅう 牛乳 じゃこ	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン かつ パセリ もやし オレンジジュース	583kcal 19g
15	火	ごもくちらしすし	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 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 れんこん ほししいたけ さやえんどう いら えのき だいこん こまつな フルーツかん	619kcal 24.5g
16	水	ちゅうか どんぶり	牛乳	わかめスープ ポップビーンズ	ぶたにく いか えび わかめ とうふ だいす 牛乳	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら ごま	にんじん はくさい だけのこ さやえんどう ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ コーン	620kcal 29.5g
17	木	みそにこみうどん	牛乳	さかまんじゅう こんにやくのどさに	ぶたにく あぶらあげ かつおこ 牛乳	うどん こむぎこ さとう さつまいも こんにやく あぶら	こまつな にんじん はくさい ほししいたけ	583kcal 20.2g
18	金	ごはん	牛乳	うずらのたまご すきやきふうのもの さんしょくナムル くだもの	うずらたまご とうふ ぶたにく 牛乳	こめ あぶら さとう しらたき でんぶ ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし みかん	597kcal 24.7g
21	月	ごはん	牛乳	こんぶのつくだに さけのチャンチャンやき どさんこじる	さけ こんぶ ぶたにく やきとうふ 牛乳	こめ さとう ごまあぶら ごま バター じゃがいも あぶら	にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ えのき もやし コーン ねぎ しょうが にんにく	620kcal 30g
22	火	ごこくごはん	牛乳	ふりかけ あじのこうみやき にくじゃが くだもの	あじ かつおこ ぶたにく 牛乳	こめ むぎあわきび あかまい アーモンド ごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら	こねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん みかん	624kcal 27.2g
24	木	かてめし	牛乳	カリカリがんと あきのすましじる あさづけ	とりにく ちくわ あぶらあげ がんもどき かつおこ あおのり とうふ かまぼこ 牛乳	こめ あぶら さとう 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 だいこん	584kcal 23.1g
25	金	はちおうじさんの しろいごはん	牛乳	しろみざかなのレモンソース さつまいものみそじる ちくさあえ	しろみざかな たまご 牛乳	こめ でんぶ あぶら さとう さつまいも	レモンじる だいこん えのき ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	597kcal 24.7g
28	月	はちおうじさんの しろいごはん	牛乳	いわしのかおりあげ かきたまじる やさいごまおかか	いわし とりにく たまご とうふ かつおこ 牛乳	こめ ごまあぶら でんぶ あぶら ごま	ゆかりこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	599kcal 24.5g
29	火	わふうきのこ スパゲティ	牛乳	ポテトカップやき(リザーフ) キャベツスープ	とりにく ベーコン のり チーズ なまクリーム 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ まいたけ しめじ えのき ビーマン コーン キャベツ	616kcal 24.2g
30	水	てづくりりんご ジャムサンド	牛乳	チキンビーンズ オニオンドレッシングサラダ	だいす とりにく 牛乳	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	りんご レモンじる たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	646kcal 24.9g

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。

25・28日は八王子産米を食べます。10日は地場産物(東京都八丈島産のあしたば・とびうお)を使った献立です。地場野菜を使って八王子の郷土料理もつくりまします(17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: 鮭・ねぎ・りんご・新米



<献立より>

4日 八王子市教育委員会 安間教育長の『元気応援メニュー』です。裏面をご覧ください。

8日 11月8日は「いい歯の日」です。いかや小魚・種実など、よくかんで食べるカミカミ食材をとりいれました。

11日 さけわかごはん: 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。

15日 11月15日は「七五三」です。「七」宝汁・「五」自らし・「三」味噌焼き と七・五・三の数字が料理名に入った献立です。

21日 北海道の郷土料理です。裏面をご覧ください。

22日 ごこくごはん: 11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは五穀豊穡に感謝する新嘗祭でした。

24日 あきのすましじる: 11月24日は「和食の日」です。和食の味を決める「出汁のうま味」を味わえるすましじるを食べます。

29日 ポテトカップやき(リザーフ): ケチャップあじ か クリームあじ。食べたい方を選びます。