

# 11がつ こんだてよていひょう

はちおうじりつやまたしょうがっこう  
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のり	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	からだの熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑色の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	水	くりひじきごはん	ごぼう	こんぶいりぶどうまめ とんじる くだもの	ひじき あぶらあげ だいす こんぶ ぶたにく とうふ 牛乳	こめくり さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ながねぎ みかん	598kcal 22.8g
2	木	ごはん	ごぼう	オレンジすだ ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら でんぶん しょうしんこ マーマレード ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん ごまつな もやし ながねぎ コーン えのき	645kcal 23.3g
6	月	シーフード カレーライス	ごぼう	かいそうじゃこ サラダ パインヨーグルト	えび いか わかめ じゃこ ヨーグルト 牛乳	こめ ごまご あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ パインかん	665kcal 25.3g
7	火	だいすピラフ	ごぼう	たまごスープ アップルポテトパイ	だいす とりにく たまご とうふ 牛乳	こめ オリーブゆ あぶら でんぶん さつまいも バター さとう きょうざのかわ	たまねぎ にんじん にんにく コーン ごまつな りんご レモンじる	634kcal 21.4g
8	水	ごこくごはん	ごぼう	ふりかけ まめあじのかおりあげ じゃがいものそぼろに キャベツのピリカラ	かつおこ まめあじ とりにく 牛乳	こめ もちこめ むぎげんまい きび アーモンド ごま でんぶん あぶら しょうしんこ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ たかのつめ	624kcal 25.8g
9	木	ちゅうか どんぶり	ごぼう	かぶのスープ キャンディピーンズ	ぶたにく うすらたまご ベーコン いりだいす 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ たらほししいたけ かぶ パセリ	621kcal 23.3g
10	金	4-31クエスト (ココアあげパン)	ごぼう	にくだんごスープ あげとごまつなのびたし くだもの	ぶたにく あぶらあげ 牛乳	パン さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	しょうが ながねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ はくさい ごまつな みかん	581kcal 22.8g
13	月	ちゅうかふうおこわ	ごぼう	いかにつけ くすきりスープ くるみごことう	ぶたにく ほしほたて いか 牛乳	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら さとう くすきり ごまくるみ ごことう	たけのこ ほししいたけ にんじん ごまつな はくさい ながねぎ	616kcal 25.3g
14	火	1-1-3-1-3-2-6-2 6-31クエスト (はちおうじラーメン)	ごぼう	1-3-2-2-3-21クエスト (フライドポテト) とりにくとナッツのいためもの くだもの	ぶたにく とりにく 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま さとう フレンチポテト カシューナッツ	たけのこ にんじん ごまつな もやし ほししいたけ ながねぎ たまねぎ キャベツ しょうが ほしブルー	597kcal 21g
15	水	ごもくちらしすし	ごぼう	さかなのさんみゆき しっぽうじる くだもの	とりにく あぶらあげ さわら とうふ わかめ うすらたまご 牛乳	こめ さとう ごま	かんぴょう れんこん えのき さやえんどう ほししいたけ にんじん ながねぎ たら だいこん みつば フルーツかん	636kcal 28.2g
16	木	うすまきパン	ごぼう	しろみざかなのパンこやき ベーコンポテト ミネストローネ	ベーコン しろみざかな こなチーズ いんげんまめ 牛乳	パン じゃがいも あぶら パンこ オリーブゆ	たまねぎ パセリ レモンじる にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト	603kcal 27.8g
17	金	ごはん	ごぼう	こんぶのつくだに とうふのうまに もやしのソースいため	こんぶ とうふ ぶたにく ハム 牛乳	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが はくさい たけのこ たまねぎ もやし チンゲンサイ たら	588kcal 23.9g
20	月	まいだけごはん	ごぼう	とりのからあげねぎソース こしねじる おかかこんにゃく	こんぶ ほしほたて とりにく ぶたにく とうふ かつおこ 牛乳	こめ もちこめ ごま あぶら でんぶん しょうしんこ さとう さといも こんにゃく	まいだけ しめじ にんじん しょうが しもたねぎ にんにく しょうが ごぼう しいたけ だいこん	667kcal 26.3g
21	火	いそごはん	ごぼう	なまあげのみそいため つみれじる くだもの	わかめ じゃこ なまあげ いわしたら 牛乳	こめ ごま あぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん ながねぎ たけのこ しょうが ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい みかん	595kcal 26.3g
22	水	はちおうじさんの しろいごはん	ごぼう	あつやきたまご ごまあえ さつまいものみそしる	たまご ぶたにく あぶらあげ 牛乳	はちおうじさんまい さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ごまつな だいこん えのき ながねぎ	606kcal 22.7g
24	金	かてめし	ごぼう	カリカリがんも あきのすましじる ミニトマト	とりにく あぶらあげ かまぼこ がんもどき あおりの 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 ながねぎ ミニトマト	582kcal 22.5g
27	月	もちづきごはん	ごぼう	さけのしおやき いりどり だいこんのふうみづけ	さけ とりにく 牛乳	はちおうじさんまい もちづきまい さといも こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん だいこん	592kcal 26.1g
28	火	メキシカンライス	ごぼう	ABCスープ ポテト(リザーブ) くだもの	ぶたにく だいす ベーコン なまクリーム 牛乳	こめ バター あぶら マカロニ さとう マヨネーズ さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい パセリ みかん	633kcal 17.8g
29	水	2-21クエスト (セルブチーズバーガー)	ごぼう	やさいのミルクスープ あおなソテー	ぶたにく とうふ チーズ ベーコン いんげんまめ なまクリーム 牛乳	パン あぶら パンこ じゃがいも しょうしんこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな コーン オレンジジュース	583kcal 22.6g
30	木	五輪で体カアップ ごぼうごはん	ごぼう	あかうおのこうみやき うめきゅうり みそしる くだもの	とりにく あぶらあげ あかうお 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが にんにく さやえんどう もやし ながねぎ たまねぎ ごまつな きゅうり うめぼし かんきつ	588kcal 26.5g

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。

\*6年生は11月21日(火)に中学校給食体験学習  
を行います。着と必要な場合は水筒を持参して  
ください。詳細は別紙配付プリントをご覧ください。

<献立より>

- 1日 11月1日は十三夜です。栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれま
- 2日 海外友好交流都市(韓国・始興市) 献立です。裏面をご覧ください。
- 8日 11月8日は「いい歯の日」です。骨まで丸ごと食べられる豆あじや種実など、よくかんで食べるカミカミ食材をとりいれました。
- 15日 11月15日は「七五三」です。「七」宝汁・「五」自らし・「三」味焼き と七・五・三の数字が料理名に入った献立です。
- 20日 群馬県の郷土料理献立です。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。  
かてめし：八王子の郷土料理で「かて」は混ぜるという意味で混ぜごはんのことです。
- 29日 ポテト(リザーブ)：スイートポテト か マヨコーンポテト。食べたい方を選びます。
- 30日 五輪で体カアップ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて「五つの輪で体カアップ」献立です。  
主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。

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