令和8年度

11月 こんだてよていひょう

八王子市立横川小学校

日	主食	のみもの	主菜 副菜	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	牛乳	ししゃものかおりやき ねしょうがのとりだんごじる わかめとツナのあえもの 八王子産根しょうが	ししゃも とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぷん さとう ごま	にんにく しょうが ながねぎ はくさい にんじん しいたけ たまねぎ ちんげんさい キャベツ もやし コーン	601 kcal 24.4 g 20.7 g 2.2 g
4 水	さつまいもごはん	牛乳	あじのみそやき くきわかめのしょうがいため とうふじる くだもの(きっかみかん)	あじ みそ くきわかめ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが ながねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ みかん	600 kcal 25.4 g 17.9 g 3.2 g
5 木	きなこ ビスキュイパン	牛乳	かぶとウインナーのスープに ビーンズサラダ 旬:かぶ	たまご きなこ とりにく ウインナー あおだいず だいず ツナ ぎゅうにゅう	まるパン バター さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	かぶ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン	634 kcal 24.0 g 26.1 g 2.6 g
6 金	いい歯の日 ごはん	牛乳	れんこんとひじきの わふうハンバーグ だいずといりこのあげに ぐのおおきなとんじる	とうふ とりにく ひじき たまご だいず いりこ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	663 kcal 27.6 g 20.8 g 2.3 g
9 月	学習発表会の振替休日						
10 火	かいせん とうふどん	りんごジュース	ゆうきだいこんとツナのサラダ えのきとわかめスープ 八王子産有機大根	とうふ ぶたにく ちくわ いか ツナ ベーコン わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいこん えのきたけ きゅうり たまねぎ りんごジュース	606 kcal 20.9 g 15.0 g 3.0 g
11 水	ゆかりごはん	牛乳	さけのしおやき にくじゃが ごまはくさい 鮭の日	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい	619 kcal 28.2 g 15.6 g 2.2 g
12 木	八王子産大根① はちだいこんおろし スパゲティ	牛乳	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ きざみのり わかめ じゃこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	だいこん だいこんは えのきたけ にんじん キャベツ もやし たまねぎ コーン ながねぎ	622 kcal 29.3 g 23.3 g 2.7 g
13 金	野菜350 ビーンズ ドライカレー	牛乳	キャベツとコーンのサラダ やさいスープ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン はくさい	605 kcal 19.4 g 17.0 g 2.4 g
16 月	高尾山御膳 てんぐごはん	牛乳	たかおあげ もみじあんかけ やまのさちあえ すいあいじる 桑都物語	とうふ とりにく じゃこ たまご かまぼこ あおさ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みつば さくらげ こまつな だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ	623 kcal 23.9 g 22.7 g 2.1 g
17 火	横川中:バランス献立 えだまめ じゃこごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ かぼちゃいり ぐだくさんみそしる	じゃこ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら でんぷん さとう	えだまめ たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ ながねぎ	649 kcal 30.0 g 22.0 g 2.4 g
18 水	ジャージャーめん	牛乳	きのことわかめのスープ まめこくとう 旬:きのこ	ぶたにく みそ ハム わかめ とうふ だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり えのきたけ さくらげ	601 kcal 25.5 g 21.8 g 3.1 g
19 木	和食の日 ごはん	牛乳	ぶりのてりやき いりどり さわにわん くだもの(きっかみかん)	ぶり とりにく ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも でんぷん	しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん みかん	649 kcal 27.2 g 21.6 g 2.3 g
20 金	八王子産の白い ごはんを食べる日 はちおうじさんの しろいごはん	牛乳	ちぐさやき もやしとちくわのおかかあえ はっちくんのみそしる くだもの(きっかみかん)	とりにく たまご ちくわ かつおぶしこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ みかん	627 kcal 25.7 g 18.6 g 2.1 g
24 火	八王子産大根② はちだいこんとぶたの かくにどん	牛乳	じゃがいものみそしる じゃこキャベツ	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが だいこん だいこん たまねぎ キャベツ にんじん	646 kcal 27.2 g 20.4 g 2.5 g
25 水	100年フード ごはん	牛乳	サンマのポーポーやき ごまあえ こんさいじる	さんま とりにく みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん もやし はくさい コーン ごぼう だいこん しいたけ	646 kcal 24.8 g 23.4 g 1.9 g
26 木	八王子産ゆず ごはん	牛乳	さばのゆずみそやき やさいのいろどりあえ あきのおすいもの くだもの(きっかみかん)	さば みそ あぶらあげ わかめ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	ゆず こまつな もやし にんじん しめじ えのきたけ ながねぎ みかん	632 kcal 24.3 g 24.1 g 2.1 g
27 金	チリビーンズ サンド	牛乳	チキンポトフ りんごとさつまの ヨーグルトケーキ 旬:りんご	きんときまめ ぶたにく とりにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら でんぷん じゃがいも さつまいも バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ しょうが りんご	615 kcal 20.8 g 19.2 g 2.5 g
30 月	ごはん	牛乳	だしじおのコロコロからあげ もやしとこまつなのにびたし わかめのみそしる だし塩	とりにく あぶらあげ かつおぶしこ わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん えのきたけ ながねぎ	642 kcal 24.2 g 23.9 g 2.2 g

お知らせ

第5回 「はちっこキッチンフェスタ」 11月7日(土)
in給食センター元八王子 10時～14時30分

※中学生以下の無料提供はございません

給食メニューの販売もあります。
詳細は、インスタグラム、市ホームページへ！

HACHIKKO_MOTOHACHI　市ホームページ

※ 献立は材料などの都合により変更することがあります。 ※ 果物は予定表に載せてありますが、入荷の状況によって変更することもあります。 ご了承ください。