



11月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鍵水小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなさいりょうめい			学年の エネルギー たんぱくしつ
		しゅしよく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをととのえる	
4	火	ごはん		豆腐ハンバーグきのこソース コーンポテト オニオンスープ 旬：きのこ	とうふ、ぶたにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	こめ、バター、パンこ、あぶら、 さとう、ごま、でんぷん、じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しょうが、にんにく、ぼんのうねぎ、コーン、にんじん、パセリ	609kcal 22.1g
5	水	だいず 大豆ピラフ	りんご ジュース	クリームシチュー フレンチサラダ	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、 なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、さとう	にんにく、たまねぎ、コーン、えだまめ、にんじん、しめじ、キャベツ、りんごジュース	611kcal 14.9g
6	木	スタミナ丼		くずきりスープ ごまみそ炒め やさい350	ぶたにく、とりにく、さつまあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 くずきり、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、にら、もやし、 たまねぎ、はくさい、ながねぎ、ごぼう	632kcal 23.3g
7	金	ごまじゃこごはん		いかの松かき焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁 いい歯の日	じゃこ、いか、くさわかめ、 だいず、ぶたにく、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、さとう、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、 こまつな	607kcal 30.3g
10	月	きなこ揚げパン		かぶ入りポトフ だいこんとツナのサラダ くだもの 旬：かぶ	きなこと、しろういんげんまめ、 とりにく、ツナ、わかめ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、 ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、 えだまめ、しょうが、にんにく、だいこん、 きゅうり、くだもの	608kcal 22.7g
11	火	キムチチャーハン		中華風コーンと卵のスープ ツナポテトぎょうざ	ぶたにく、とりにく、たまご、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、でんぷん、 じゃがいも、ぎょうざのかわ	にんじん、キムチ、こまつな、コーン、 たまねぎ、きくらげ	619kcal 21.3g
12	水	ごはん		五目豆腐 もやしスープ 豆ナッツ黒糖	とうふ、ぶたにく、いか、とり にく、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん、 アーモンド、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、 たまねぎ、ちんげんさい、もやし、 ながねぎ、しいたけ	623kcal 24.9g
13	木	カレーライス		はくさいスープ 福神漬	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 グリーンピース、りんご、はくさい、 だいこん、れんこん	610kcal 17.1g
14	金	はち大根 おろしスパゲティ		温野菜のごまドレッシング ミネストローネ 八王子産大根	ツナ、のり、わかめ、だいず、 とりにく、ぎゅうにゅう	スパゲティ、さとう、ごま、 あぶら	だいこん、えのきたけ、だいこん、 もやし、にんじん、コーン、 たまねぎ、キャベツ、トマト、 セロリ	631kcal 27.3g
17	月	ジャージャー麺		わかめスープ ポップビーンズ くだもの	ぶたにく、みそ、わかめ、 とうふ、だいず、あおのり、 ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、 ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ながねぎ、にんじん、しいたけ、 もやし、コーン、えのきたけ、 くだもの	621kcal 25.5g
18	火	ごはん		さごちの照り焼き 小松菜汁 よごし くだもの 100年フード	さごち、とうふ、あぶらあげ、 みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、 ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、 こまつな、だいこん、くだもの	616kcal 26.6g
19	水	ミートサンド (セルフ)		バイザンヌスープ ヨーグルトポムポム 旬：りんご	ぶたにく、とりにく、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、キャベツ、しょうが、 りんご、レモン、レーズン	614kcal 21.2g
20	木	高尾山御膳 天狗ごはん		高尾揚げ～もみじあんかけ～ 山の幸和え 翠露汁	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、 しらたき、さとう	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、 えのきたけ、ながねぎ	608kcal 23.6g
21	金	八王子産の白い ごはん		卵焼き 小松菜のじゃこ炒め はっちくんのみそ汁 くだもの 八王子産米	たまご、ぶたにく、じゃこ、 とりにく、わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 こまつな、もやし、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、くだもの	635kcal 26.5g
26	水	和食の日 ごはん		さばのおろしソース 青菜と豆腐のすまし汁 野菜のおかか和え	さば、わかめ、とうふ、あぶら あげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう	だいこん、こまつな、えのきたけ、 ながねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし	611kcal 23.3g
27	木	はち大根と 豚の角煮丼		卵ときくらげのスープ フルーツヨーグルト 八王子産大根	ぶたにく、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	しょうが、だいこん、にんじん、 にら、きくらげ、コーン、 フルーツミックス	628kcal 25.2g
28	金	ごはん		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 八王子産ゆず風味の浅漬 くだもの 八王子産ゆず	ししゃも、あおのり、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、さいいんげん、 だいこん、キャベツ、ゆず、 くだもの	611kcal 21.6g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。