

11月こんだてよていひょう



令和8年度　八王子市立鑓水小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	のみもの	主菜・副菜　など	おもなざいりょうめい 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	中学年の エネルギー	たんぱくしつ
2	月	さつまいもごはん	牛乳	鮭のみそマヨネーズやき　変わりきんぴら かきたま汁　くだもの　旬：さけ	さけ,みそ,とりにく,たまご,とうふ,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,ごま,マヨネーズ,さとう,スパゲティ,あぶら,でんぷん	しめじ,にんにく,パセリ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,こまつな,えのきたけ,くだもの	631kcal	28.8g
4	水	アーモンド ビスキュイパン	りんごジュース	かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ　旬：かぶ	たまご,とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,あおだいず,だいず,ツナ	パン,バター,さとう,アーモンド,こむぎこ,あぶら	かぶ,にんじん,たまねぎ,はくさい,キャベツ,コーン,りんごジュース	656kcal	19.1g
5	木	コーンライス	牛乳	スコップコロッケ　フレンチきゅうり ABCスープ　やさい350	ぶたにく,ベーコン,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,パンこ,オリーブゆ,さとう,マカロニ	コーン,にんじん,たまねぎ,えだまめ,きゅうり,キャベツ	606kcal	18.7g
6	金	ごはん	牛乳	れんこんとひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮　豚汁　いい歯の日	とうふ,とりにく,ひじき,たまご,だいず,いりこ,ぶたにく,あぶらあげ,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	669kcal	27.8g
9	月	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き　八王子産根しょうが 八王子産根しょうがの鶏だんご汁 わかめとツナの和え物	さば,とりにく,わかめ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,でんぷん,さとう,ごま	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	679kcal	27.7g
10	火	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳	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,ごま	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,えのきたけ,はくさい,ながねぎ	622kcal	23.8g
11	水	はち大根と豚の角煮丼	牛乳	春雨スープ じゃこキャベツ　八王子産大根	ぶたにく,じゃこ,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,はるさめ,ごまあぶら	しょうが,だいこん,たまねぎ,たけのこ,はくさい,きくらげ,コーン,キャベツ,にんじん	614kcal	24.7g
12	木	ジャージャー麺	牛乳	きのこのスープ 豆ナッツ黒糖　旬：きのこ	ぶたにく,みそ,ベーコン,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,アーモンド	にんにく,しょうが,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり,えのきたけ,しいたけ,きくらげ	624kcal	25.7g
13	金	ゆかりごはん	牛乳	白身魚の香り揚げ 肉じゃが　ごま大根	ホキ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,さとう,ごま	ゆかり,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん	640kcal	24.6g
16	月	ごはん	牛乳	茎わかめのしょうが炒め ししゃもの香り焼き　呉汁 キャベツと油揚げの和えもの　くだもの	くきわかめ,ししゃも,あぶらあげ,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	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,だいこん,ながねぎ,くだもの	647kcal	26.5g
17	火	海鮮豆腐丼	牛乳	有機大根とツナのサラダ ワンタンスープ　八王子産有機大根	とうふ,ぶたにく,えび,いか,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,ごま,ワンタン	にんじん,ながねぎ,ちんげんさい,たけのこ,きくらげ,にんにく,しょうが,だいこん,きゅうり,もやし,しいたけ	622kcal	27g
18	水	チリビーンズサンド	牛乳	野菜のスープ煮 ヨーグルトポムポム　旬：りんご	きんときまめ,ぶたにく,ベーコン,たまご,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	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,ピーマン,にんにく,セロリ,キャベツ,しょうが,りんご,レモン	637kcal	21.7g
19	木	ごはん	牛乳	だし塩のコロコロから揚げ　ジャーマンポテト くずきりスープ	とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,あぶら,じゃがいも,くずきり,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,コーン,ピーマン,にんじん,はくさい,ながねぎ	672kcal	22.3g
20	金	八王子産米 八王子産の白いごはん	牛乳	千草焼き　もやしとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁　くだもの	たまご,とりにく,ちくわ,かつおぶし,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,きゅうり,キャベツ,ごぼう,だいこん,こまつな,ながねぎ,くだもの	638kcal	25.9g
25	水	和食の日 ごはん	牛乳	あじの香味焼き　いりどり 沢煮椀　くだもの	あじ,とりにく,ちくわ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さといも,さとう,しらたき,でんぷん	にんにく,ばんのうねぎ,にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,だいこん,くだもの	626kcal	27.4g
26	木	ごはん	牛乳	サンマのポーポー焼き ごま和え　根菜汁　100年フード	さんま,とりにく,たまご,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	646kcal	25.2g
27	金	はち大根おろし スパゲティー	牛乳	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ　八王子産大根	ツナ,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,でんぷん	だいこん,えのきたけ,にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,コーン	613kcal	28.7g
30	月	ごはん	牛乳	ぶりのゆずみそ焼き　野菜のいろどり和え 秋のお吸い物　くだもの　八王子産ゆず	ぶり,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,くだもの	618kcal	27.2g

☆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。