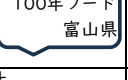




令和7年 11月献立予定表



八王子市立鏈水中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
4 火	麦ごはん  五つ星献立	○	赤魚の葉味焼き みそけんちん 小松菜としめじの炒め煮 くだもの	赤魚 豚肉 豆腐 赤みそ 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 麦 さといも こんにゃく さとう	ごま油 油	万能ねぎ にんじん こまつな	にんにく 大根 ごぼう ながねぎ 白菜 しめじ みかん	723 kcal 32.4 g 18.6 g 2.4 g
5 水	食パン 	○	手作りりんごジャム チキンビーンズ イタリアンサラダ 	大豆 鶏肉	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん	りんご 玉ねぎ レモン果汁 グリーンピース キャベツ きゅうり	738 kcal 26.6 g 24.2 g 2.8 g
6 木	ごはん 	○	八宝菜 春雨スープ もやしの炒め煮	豚肉 いか むきえび 豚肉 うずらの卵 豆腐 油揚げ	牛乳	米 てんぷん はるさめ	油 ごま油	にんじん さやえんどう にら	白菜 たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく もやし 干しいたけ	730 kcal 30.2 g 24.3 g 2.0 g
7 金	ごまじゃこごはん  いい歯の日	○	いかのねぎ塩焼き くきわかめのきんぴら 呉汁	いか 大豆 豚肉 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ くきわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	白いりごま ごま油 油	にんじん	しょうが 長ねぎ ごぼう だいこん にんにく	735 kcal 36.2 g 17.3 g 2.9 g
10 月	ごはん  図書コラボ	○	おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 三色ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉	カットわかめ 牛乳	米 さとう てんぷん	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら こまつな	長ねぎ 根しょうが にんにく 玉ねぎ コーン もやし	733 kcal 29.5 g 22.7 g 2.7 g
11 火	はち大根おろしスパゲティ 	○	和風サラダ たまごスープ 	ツナ 鶏肉 卵 豆腐	きざみのり カットわかめ 牛乳	スパゲティ さとう てんぷん	オリーブ油 ごま油 白いりごま	だいこん葉 にんじん 万能ねぎ	大根 えのきたけ きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	765 kcal 33.1 g 28.0 g 2.8 g
12 水	ごはん 	○	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 煮びたし	さけ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 さとう さといも こんにゃく	バター 油 白いりごま	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ もやし はくさい	734 kcal 37.0 g 19.6 g 2.3 g
13 木	根菜チキンカレーライス 	○	キャベツとコーンの温サラダ ピーチヨーグルト	鶏肉 豆乳	ヨーグルト 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん にんにく 根しょうが りんご グリーンピース 黄桃缶 コーン キャベツ	840 kcal 20.6 g 23.1 g 1.9 g
14 金	てんぐごはん  高尾山御膳	○	高尾揚げもみじあんかけ 山の幸和え 翠鶏（すいあい）汁	豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ	ちりめんじゃこ あおさ 牛乳	米 赤米 でんぷん しらたき さとう	黒いりごま 白いりごま 油	にんじん みつば こまつな	根しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ 大根 白菜 えのき 長ねぎ	737 kcal 27.7 g 25.7 g 2.7 g
17 月	ごはん 	○	豆腐ハンバーグきのこソース 粉吹芋 みそ汁 くだもの	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	青のり カットわかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	バター 油 白いりごま	万能ねぎ にんじん	玉ねぎ えのきたけ しめじ 根しょうが にんにく だいこん ながねぎ みかん	768 kcal 28.4 g 20.3 g 2.6 g
18 火	大豆ピラフ 	○	かぶのクリーム煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	鶏肉 大豆 ベーコン	生クリーム 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ コーン 白菜 グリーンピース かぶ キャベツ	798 kcal 25.7 g 28.2 g 2.1 g
19 水	五穀ごはん 	○	山賊焼き きのこ野菜和え かきたま汁	鶏肉 卵 豆腐 かつおぶし粉	牛乳	米 もち米 麦 きび でんぷん さとう	白いりごま 油	にんじん ほうれんそう こまつな	根しょうが 玉ねぎ にんにく しめじ 切干大根 えのき	803 kcal 31.3 g 29.1 g 2.1 g
20 木	セルフミートサンド 	○	ウインナーポトフ ヨーグルトポムポム 	豚肉 鶏肉 ウインナー 卵	ヨーグルト 牛乳	ミルクパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ 根しょうが りんご レーズン	789 kcal 27.1 g 30.3 g 2.7 g
21 金	八王子産の白いごはん 	○	卵焼き 小松菜のじゃこ炒め はっくんのみそ汁 くだもの 	卵 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	玉ねぎ ながねぎ もやし だいこん 干しいたけ みかん	753 kcal 31.3 g 21.9 g 2.6 g
25 火	ごはん  和食の日	○	さばのおろしソース お吸い物 野菜のおかか和え	さば かまぼこ かつおぶし粉	カットわかめ 牛乳	米 さとう	油	こまつな にんじん	大根 えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ	749 kcal 27.4 g 27.4 g 2.2 g
26 水	はち大根と豚の角煮丼  2年生職場体験	○	なめこのみそ汁 香りキャベツ 	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつおぶし粉	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	だいこん葉	根しょうが 大根 なめこ ながねぎ キャベツ	746 kcal 30.3 g 21.8 g 2.9 g
27 木	ごはん  2年生職場体験	○	ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが よごし 	豚肉 みそ かつおぶし粉	ししゃも 青のり 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油 ごま油 白いりごま	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん	758 kcal 25.9 g 20.9 g 2.2 g
28 金	三色丼  2年生職場体験	○	じゃがいものみそ汁 八王子産ゆず風味の浅漬け くだもの 	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	にんじん いんげん	根しょうが 玉ねぎ だいこん キャベツ ゆず みかん	747 kcal 28.7 g 20.9 g 2.6 g