令和８年　11月献立予定表

八王子市立鑓水中学校

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		エネルギー 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	
2 月	さつまいもごはん	○	いかの香味焼き キャベツと油揚げのごま和え のっぺい汁 果物	いか　みそ 油揚げ　鶏肉 生揚げ	牛乳	米　里芋 さつまいも さとう でんぷん	白いりごま 板油	にんじん	長ねぎ　にんにく 長ねぎ　キャベツ もやし　大根 干ししいたけ みかん	855 kcal 38.2 g 27.7 g 2.0 g
4 水	はち大根と豚の角煮丼	○	呉汁 白菜のおひたし　八王子産大根使用	豚肉　大豆 豆腐　みそ 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米　さとう でんぷん じゃがいも	油	だいこん葉 にんじん 小松菜	根しょうが　大根 長ねぎ　はくさい	853 kcal 33.3 g 28.6 g 2.4 g
5 木	あしたばパン	○	秋野菜のグラタン きのこスープ 温野菜サラダ	鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 ナチュラルチーズ 牛乳	あしたばパン 里芋 小麦粉 さとう	油 白いりごま オリーブ油	パセリ ブロッコリー にんじん	れんこん　玉ねぎ マッシュルーム グリンピース しめじ　えのきたけ きくらげ　キャベツ	806 kcal 28.7 g 35.6 g 2.9 g
6 金	ごはん いい歯の日	○	蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮 豚汁 果物	絞り豆腐　卵 鶏肉　大豆 豚肉　油揚げ みそ	干ひじき いりこ 牛乳	米　パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	油 白いりごま	にんじん	玉ねぎ　れんこん 大根　ごぼう 長ねぎ　みかん	832 kcal 32.6 g 24.1 g 2.3 g
9 月	ごはん	○	マーボー豆腐 有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ　有機大根使用	豆腐　豚肉 赤みそ　ツナ	カットわかめ 牛乳	米　さとう でんぷん	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	長ねぎ　根しょうが にんにく　大根 きゅうり　えのき たけのこ　玉ねぎ	739 kcal 27.6 g 23.0 g 2.8 g
10 火	ゆかりごはん	○	焼き魚（鮭） 肉じゃが 野菜のいろどり和え 果物	甘塩鮭　豚肉 かつおぶし粉	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	ゆかり粉 にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ　もやし みかん	758 kcal 35.4 g 15.2 g 2.5 g
11 水	ビーンズドライカレー	○	白菜とベーコンのスープ フルーツヨーグルト	豚肉　大豆 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉	油	にんじん	玉ねぎ　にんにく グリンピース 白菜　根しょうが フルーツミックス缶	794 kcal 25.9 g 22.0 g 2.2 g
12 木	麦ごはん	○	豆あじの唐揚げ 八王子産根しょうがの肉団子汁 ごま大根 果物　八王子産根しょうが使用	豆あじ　豚肉 油揚げ　みそ 赤みそ	牛乳	米　麦 でんぷん さとう	油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンツァイ	根しょうが　長ねぎ 白菜　きくらげ 玉ねぎ　大根 みかん	763 kcal 30.0 g 22.5 g 2.2 g
13 金	和風ピラフ	○	ウインナーのケチャップあえ ジュリエンヌスープ ヨーグルトポムポム	ベーコン ウィンナー 卵	ヨーグルト 牛乳	米 さとう 小麦粉	オリーブ油 油	にんじん パセリ	生しいたけ　しめじ エリンギ　玉ねぎ 枝豆　キャベツ りんご　レモン果汁	791 kcal 22.1 g 30.4 g 2.6 g
16 月	ごはん	○	だし塩のコロコロから揚げ 小松菜の煮びたし にらたま味噌汁 果物　だし塩使用	鶏肉　油揚げ 卵　赤みそ みそ	牛乳	米 でんぷん さとう	油	小松菜 にんじん にら	根しょうが　もやし 玉ねぎ　えのき みかん	822 kcal 30.2 g 28.6 g 2.7 g
17 火	マッシュサンド（セルフ）	みかんジュース	シーフードとかぶのクリーム煮 ビーンズサラダ	豚肉　むきえび いか短冊 ベーコン 青大豆　大豆	牛乳 生クリーム	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ	玉ねぎ　かぶ 白菜　コーン マッシュルーム キャベツ オレンジジュース	782 kcal 28.7 g 25.4 g 2.5 g
18 水	ツナごはん 2年生職場体験	○	サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁　100年フード 福島県	ツナ　鶏肉 さんますり身 赤みそ　豚肉 豆腐　油揚げ	牛乳	米　さとう パン粉 でんぷん じゃがいも	白いりごま 油	にんじん	根しょうが　白菜 もやし　長ねぎ コーン　ごぼう 大根　干ししいたけ	839 kcal 33.6 g 32.8 g 2.3 g
19 木	天狗ごはん 2年生職場体験	○	高尾揚げ　もみじあんかけ 山の幸和え 翠露汁　高尾山御膳	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 さとう	黒いりごま 油 白いりごま	にんじん 糸みつば 小松菜	根しょうが　白菜 干ししいたけ　大根 きくらげ　えのき 玉ねぎ	770 kcal 29.7 g 27.4 g 2.5 g
20 金	八王子産の白いごはん 2年生職場体験	○	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 果物	卵　ちくわ 鶏肉　油揚げ かつおぶし粉 みそ	カットわかめ 牛乳	米　さとう さつまいも	油	ほうれんそう にんじん 小松菜	玉ねぎ　もやし キャベツ　大根 長ねぎ　みかん	772 kcal 31.1 g 21.3 g 2.5 g
24 火	ごはん 和食の日	○	さわらのもみじ焼き いりどり 秋のお吸い物 果物	さわら　鶏肉 ちくわ かまぼこ	カットわかめ 牛乳	米 里芋 さとう	マヨネーズ 油 白いりごま	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう　たけのこ えのき　長ねぎ みかん	816 kcal 35.4 g 26.6 g 2.1 g
25 水	コーンピラフ	○	スコップコロッケ フレンチきゅうり ＡＢＣスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	米　パン粉 じゃがいも さとう マカロニ	油 オリーブ油	にんじん パセリ ホールトマト	コーン　玉ねぎ きゅうり　キャベツ セロリー	765 kcal 21.6 g 21.2 g 2.3 g
26 木	はち大根おろしスパゲティ	○	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ　八王子産大根使用	ツナ　卵 豆腐	きざみのり カットわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう でんぷん	油 ごま油	だいこん葉 にんじん 万能ねぎ	大根　えのき キャベツ　もやし 玉ねぎ　コーン	747 kcal 34.8 g 27.0 g 3.0 g
27 金	ごはん	○	鯖のカレー焼き　八王子産ゆず使用 みそけんちん 八王子産ゆず風味の浅漬け 果物	さば　豆腐 油揚げ 赤みそ	牛乳	米 里芋	油 ごま油	にんじん	根しょうが　大根 長ねぎ　ごぼう キャベツ　ゆず皮 ゆず果汁　みかん	837 kcal 31.1 g 32.5 g 2.3 g
30 月	ごはん	○	豚キムチ 春雨スープ 三色ナムル 果物	豚肉 鶏肉	牛乳	米　でんぷん はるさめ さとう	油 ごま油 白いりごま	にら にんじん 小松菜	キムチ漬け　白菜 長ねぎ　にんにく 干ししいたけ もやし　玉ねぎ みかん	748 kcal 24.0 g 20.0 g 2.5 g