

# 2025年 11月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：一人分を残さず食べよう

八王子市立由木中央小学校 給食回数17回



にち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			きゅうしょくメモ	エネルギー たんぱく質 (kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちよしをととのえるもの(緑)		
4	火	旬の食材 ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース コーンポテト オニオンスープ	しほり豆腐 ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ パター パンこ さとう しろごま でんぱん じゃがいも あぶら	たまねぎ えのきたけ しめじ ねしょうが にんにく ぼんのうねぎ ホールコーン にんじん パセリ	食べられるきのこは、約100種類あります。骨をしょうぶにする「ビタミンD」やおなかの調子を整える「食物繊維」が多く含まれます。旬のきのこ(えのきたけ・しめじ)を使って豆腐ハンバーグのソースを作ります。	616 22.3
5	水	八王子産旬の食材 はちだいこん おろしスパゲティ	牛乳	おんやさいのごまドレッシング ミネストローネ	ツナ きざみのり カットわかめ ちりめんじゃこ だいず とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう しろごま ごまあぶら あぶら	だいこん えのきたけ だいこんは もやし にんじん ホールコーン たまねぎ キャベツ ホールトマト セロリ	今月は、八王子大根を2回いただきます。1回目は、大根おろしにして、ツナとえのきたけと一緒に和風味にして、スパゲティのソースを作ります。	644 29.4
6	木	野菜350こんだて スタミナどん	牛乳	くずきりスープ ごまだいこん	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら くずきり しろごま	にんにく ねしょうが にら もやし ながねぎ たまねぎ にんじん はくさい だいこん	しっかり食べよう！野菜350献立です。野菜の働きを知っていますか？風邪を予防する「ビタミンC」やお腹の調子をよくする「食物せんい」などが含まれています。	618 22.1
7	金	いい歯の日 ごまじゃごはん	牛乳	いかのまつかさやき くきわかめのきんぴら ごじる	ちりめんじゃこ いか くきわかめ だいず ぶたにく とうふ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ しろごま さとう あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	11月8日はいい歯の日です。むし歯予防のためのポイントはよくかんで食べる事です。歯と口を健康に保つためにどうしたら良いか考えてみましょう！	607 30.1
10	月	旬の食材 さつまいもごはん	牛乳	やきざかな ぶたにくとキャベツのみそいため かきたまじる	さけ ぶたにく とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くろごま いとこんにやく あぶら さとう でんぱん	キャベツ にんじん さやいんげん ながねぎ きくらげ たまねぎ こまつな	「鮭」の漢字のつくり「圭」を分解すると十一十一になることから、11月11日は、鮭の日になりました。給食では、甘塩鮭をオープンで焼いていただきます。	611 32.5
11	火	旬の食材 きなこあげぱん	牛乳	かぶいりポトフ だいこんとツナのサラダ くだもの(みかん)	きなこ しろいんげんまめ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	コッパパン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ さやいんげん ねしょうが にんにく だいこん きゅうり みかん	かぶには、色の白いもの、赤いもの、小さいもの、大きいもの等種類がたくさんあります。ポトフには、かぶのほかに鶏肉・白いんげん豆・じゃがいもの他にも野菜をたっぷり使って作ります。	607 22.3
12	水	旬の食材 カレーライス	牛乳	はくさいスープ ふくじんづけ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ 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 ねしょうが グリーンピース りんご はくさい だいこん れんこん	11月は地産地消月間です。八王子市では、お米や野菜、果物、卵などたくさんのお食料が作られており、給食では八王子産の食料をたくさん使っています。	647 17.5
13	木	旬の食材 ごはん	牛乳	ごもく豆腐 もやしスープ だいずとிரிこのごまがらめ	とうふ ぶたにく いか とりにく いりだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん さとう しろごま グラニューとう	にんにく ねしょうが にんじん きくらげ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし ながねぎ ほしいいたけ	大豆といりこのごまがらめは、いりこ・煎り大豆・白ごまをオープンで焼いて、甘辛いたれと合わせます。	600 26.7
14	金	高尾山御膳 てんぐごはん	牛乳	たかおあげもじあんかけ やまのさちあえ すいあいじる	しほり豆腐 とりにく ちりめんじゃこ たまご かまぼこ あおさ ぎゅうにゅう	こめ あかまい くろいりごま でんぱん しらたき さとう しろごま	ねしょうが たまねぎ にんじん ほしいいたけ いとみづば 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	日本遺産「高尾山御膳」です。納産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に授けにきました。このお守りの噂が広がり、多くの方が参拝し、今では高尾山は「祈りの山」として大切にされています。	622 23.8
17	月	15日(土)の振替休業日							
18	火	旬の食材 ジャージャーめん	牛乳	わかめスープ ポップビーンズ くだもの(みかん)	ぶたにく あかみそ カットわかめ だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら しろごま でんぱん	にんにく ねしょうが たまねぎ ながねぎ にんじん ほしいいたけ もやし ホールコーン みかん	ジャージャー麺の具は、豚ももひき肉に、にんにく・しょうが・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・干しいたけを使ってみそ味に仕上げます。	605 24.9
19	水	100年フードこんだて ごはん	牛乳	さわらのてりやき こまつなじる よごし くだもの(みかん)	さわら 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 でんぱん しろごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん みかん	100年フードは、富山県砺波市です。「よごし」は、ゆでた野菜を味噌で味つけた料理です。材料や味つけに決まりはなく家庭ごとに味が異なります。夜に作って翌朝食べることから「夜越し(夜を越すこと)」が名前の由来になっています。	603 25.8
20	木	旬の食材 だいずピラフ	ジュニョス	クリームシチュー だいこんときゅうりのピクルス	とりにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ オリーブゆ 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 ホールコーン グリーンピース にんじん しめじ さやいんげん だいこん きゅうり りんごジュース	だいこんときゅうりのピクルスは、調味料の酢・さとう・しょうが・塩を煮立たせておき、だいこんときゅうりをゆでて合わせます。	601 15.3
21	金	八王子産米 はちおうじさんの しろいごはん	牛乳	たまごやき こまつなのじゃこいため はっちくんのみそじる	たまご ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく カットわかめ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ほしいいたけ こまつな もやし ごぼう だいこん ながねぎ	「八王子産の白いごはん」を食べる日です。市内の高月町、元八王子町、川口町、長沼町、加住町、東中野で収穫された新米です。	612 26.1
25	火	和食の日 ごはん	牛乳	さばのおろしソース あおなととうふのすましじる やさいのおかかあえ	さば カットわかめ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ 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	11月24日和食の日です。「和食の味」の鍵になるのは「出汁のうま味」です。日本で発見された「うま味」は、今やUMAMIとして世界で注目されています。	600 22.4
26	水	旬の食材 ごはん	牛乳	ししゃものいそべやき にくじゃが はちおうじさんゆずふうみの あさづけ くだもの(みかん)	ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ ゆずかじゅう ゆずかわ みかん	八王子市恩方町には、ゆずの木がたくさんあります。恩方中学校の2年生が、ゆずを収穫してくれました。給食では、大根とキャベツにゆずを加えて浅漬けをいただきます。	602 21.4
27	木	旬の食材 ミートサンド	牛乳	パイザンヌスープ ヨーグルトポムポム	ぶたにく きんときまめ とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッパパン 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 さやいんげん ねしょうが りんご レーズン	ことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」というのがあります。りんごを食べると病気になるにくく、医者がいなくなるという意味です。給食では、りんごのデザートをいただきます。	632 22.3
28	金	旬の食材 はちだいこんと ぶたのかくにどん	牛乳	ちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	ねしょうが だいこん だいこんは にんじん にら きくらげ ホールコーン フルーツミックスかん	八王子大根を食べる日2回目は、厚いちょう切りにして豚肉としょうがと一緒に煮込みます。ご飯の上にかけていただきます。	629 25.7

\*献立は、材料の都合により、変更することがあります。

\*今月の八王子の地場野菜は、小松菜・キャベツ・チンゲンサイ・長ねぎ・大根を使用していきます。