2026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18回

にち	ようび	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょうめい ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)	きゅうしょくメモ	エネルギー たんぱく質 (kcal/g)
2	月	八王子産旬の食材 ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき はちおうじさんねしょうがのとりだんごじる わかめとツナのあえもの	ちくわ なまクリーム かつおぶしこ あおのり とりにく カットわかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ でんぷん さとう ごまあぶら しろいりごま	ねしょうが ながねぎ はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし ホールコーン	八王子産根しょうがを使って、鶏団子汁を作ります。しょうがを食べると体がぽかぽか温まり、風邪予防になります。	610 23.7
4	水	八王子産旬の食材 はちだいこんとぶたのかくにどん	牛乳	じゃがいものみそしる じゃこキャベツ	ぶたにく あぶらあげ カットわかめ みそ あかみそ にぼし ちりめんじゃこ きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	ねしょうが だいこん だいこんは たまねぎ キャベツ にんじん	今月は、八王子大根を2回いただきます。 1回目は、厚い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。	640 27.0
5	木	セサミトースト	りんごジュース	旬の食材 かぶのクリームに コールスロー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン バター さとう しろすりごま あぶら こむぎこ	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ ホールコーン りんごジュース	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。かぶのクリーム煮には、かぶのほかに鶏肉・にんじん・白菜を使ってクリーム煮を作ります。	657 16.5
6	金	いい歯の日 ごはん	牛乳	れんこんとひじきの わふうハンバーグ だいずといりこのあげに ぐのおおきなとんじる	しぼりとうふ とりにく ほしひじき たまご だいず いりこ ぶたにく みそ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん しろいりごま じゃがいも こんにゃく	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	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！	661 27.4
9	月	八王子産旬の食材 かいせん どうふどん	牛乳	ゆうきだいこんとツナのサラダ えのきとわかめスープ	とうふ ぶたにく むきえび いかたんざく ツナ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろいりごま	にんじん ながねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ	有機野菜とは、土に落ち葉やたい肥を使って、農薬をできるだけ使わずに自然の力をたっぷり使って育てた野菜のことです。 八王子で育てた有機大根にきゅうりとツナを使ったサラダをいただきます。	606 26.7
10	火	高尾山御膳 てんぐごはん	牛乳	たかおあげもみじあんかけ やまのさちあえ すいあいじる	しぼりとうふ 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 でんぷん しらたき さとう しろいりごま	ねしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ いとみつば 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	日本遺産献立「高尾山御膳」です。絹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かりにいきました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、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
11	水	旬の食材 ゆかりごはん	牛乳	さけのしおやき にくじゃが ごまだいこん	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま	ゆかりこ たまねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん だいこん	「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、甘塩鮭をオーブンで焼いていただきます。	618 28.0
12	木	旬の食材 ジャージャーめん	牛乳	きのこスープ まめこくとう	ぶたにく あかみそ ベーコン とうふ いりだいず 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 しろいりごま くろさとう	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ ほししいたけ きくらげ	食べられるきのこは、約100種類あります。骨をじょうぶにする「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。	586 24.6
13	金	さつまいもごはん	牛乳	いかのねぎしおやき かわりきんぴら かきたまじる くだもの(みかん)	いか ぶたにく とうふ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも さとう しろいりごま ごまあぶら カットスパゲティ あぶら でんぷん	ねしょうが にんにく ながねぎ ばんのうねぎ ごぼう にんじん いとこんにゃく さやいんげん たまねぎ こまつな しめじ みかん	11月は地産地消月間です。八王子市では、お米や野菜、果物、卵などたくさんの食材が作られており、給食では八王子産の食材をたくさん使っています。	619 26.9
16	月	14日(土)の振替休業日							
17	火	ごはん	牛乳	のりのつくだに やきししゃも キャベツとあぶらあげのごまあえ ごじる くだもの(みかん)	きざみのり ししゃも あぶらあげ だいず とりにく とうふ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう しろいりごま じゃがいも こんにゃく あぶら	キャベツ もやし だいこん にんじん ながねぎ みかん	給食で残った牛乳は、排水溝に流して捨てています。汚れた水をきれいにするためには、たくさんの水やエネルギーを使います。わたしたちにできることは、いつもより牛乳を残す量を少なくしてみましょう！	634 26.8
18	水	旬の食材 チリビーンズサンド	牛乳	やさいのスープに ヨーグルトポムポム	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	コッペパン 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 パセリ ねしょうが りんご レモン	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りにくく、医者が必要なくなってしまうという意味です。給食では、りんごのデザートをいただきます。	632 21.3
19	木	ごはん	牛乳	だししおのコロコロからあげ もやしとこまつなのにびたし にらたまみそしる	とりにく あぶらあげ かつおぶしこ たまご あかみそ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん ごまあぶら さとう	ねしょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ にら えのきたけ	だし塩は、塩にかつお節や煮干し等を加えたものです。 鶏肉のからあげの調味料にだし塩を加えて作ります。	671 26.0
20	金	八王子産米 はちおうじさんのしろいごはん	牛乳	チーズいりちぐさやき もやしとちくわのおかかあえ はっちくんのみそしる くだもの(みかん)	たまご ナチュラルチーズ とりにく ちくわ かつおぶしこ あぶらあげ みそ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ みかん	「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、長沼町で収穫された新米です。	644 26.7
24	火	和食の日 ごはん	牛乳	あじのこうみやき いりどり さわにわん くだもの(みかん)	あじ とりにく ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さといも こんにゃく あぶら 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 たけのこかん さやいんげん だいこん みかん	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。	626 27.4
25	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	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ きざみのり カットわかめ ちりめんじゃこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	だいこん えのきたけ だいこんは にんじん キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン ばんのうねぎ	八王子大根を食べる日2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。	610 28.8
26	木	野菜350こんだて ビーンズドライカレー	牛乳	カリカリじゃこサラダ やさいスープ	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター しろいりごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ねしょうが キャベツ ホールコーン はくさい パセリ	しっかり食べよう！野菜350献立です。野菜には、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」等が含まれています。	615 21.4
27	金	100年フードこんだて ごはん	牛乳	サンマのポーポーやき ごまあえ こんさいじる	さんますりみ とりにく たまご あかみそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん さとう しろいりごま じゃがいも こんにゃく あぶら	ねしょうが ながねぎ にんじん もやし はくさい ホールコーン ごぼう だいこん ほししいたけ	100年フードは、福島県いわき市です。サンマのすり身にみそやネギ、生姜等を混ぜてハンバーグのように丸めて焼いた、いわき市発祥の郷土料理です。	649 25.3
30	月	八王子産旬の食材 ごはん	牛乳	さばのゆずみそやき やさいのいろどりあえ あきのおすいもの くだもの(みかん)	さば みそ あぶらあげ カットわかめ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ	ゆずかじゅう こまつな もやし にんじん しめじ えのきたけ ながねぎ みかん	小津町は、八王子駅から西へ車で30分の山の中にあります。 小津町の豊かな自然の中で、すくすくと育ったゆずを、給食で味わいましょう！	644 24.5

＊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、さつまいも・キャベツ・チンゲンサイ・長ねぎ・大根・きゅうり・かぶ・根しょうがを使用していきます。