

# 中学校給食 11月献立予定表

第1・3エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1	火		ごはん・ホイコーロニ さつまいの甘煮・切干大根のきんぴら 果物・中華スープ	厚揚げ 豚肉・味噌 さつまい	生乳	米	油 ごま油	ピーマン にんじん	キャベツ 切干大根 ねぎ・もやし しいたけ	833 kcal 26.5 g 20.5 g	切干大根は、大根を干した日本の伝統的な保存食です。干すことでうま味や栄養が凝縮されています。
2	水		ごはん・親子煮 <b>スプーン</b> きゅうりの南蛮漬け じゃが芋の塩炒め・ポップビーンズ	鶏肉・卵 ハム 大豆	生乳	米	油 ごま油	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり	807 kcal 31.1 g 20.4 g	親子煮は、鶏肉とたまねぎをたれで煮て、卵でとじました。ごはんの上のせれば親子丼です。
4	金		ひじきピラフ・フィッシュフライ 大根サラダ・ジャーマンポテト 果物	鶏肉 アジ・卵 ウィンナー	生乳	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ごま油 バター	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ	826 kcal 33.0 g 22.3 g	ひじきにはカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。バターしよゆう風味の和風ピラフです。
7	月		茶めし・いかと里芋の煮物 野菜の梅和え・ごまだれチキン ケチャップ卵	いか 鶏肉 うずら卵	生乳	米 里芋	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しいたけ 大根 キャベツ きぬさや	804 kcal 31.8 g 22.6 g	ごまだれチキンは下味をつけて焼いた鶏肉にごまたっぷりのたれをかけました。
8	火		ごはん・四川豆腐 <b>スプーン</b> 野菜のごま和え・エビチリ 果物	豆腐 豚肉 エビ	生乳	米	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 小松菜	ねぎ たけのこ しいたけ もやし	799 kcal 29.5 g 19.5 g	四川豆腐は、たくさんの野菜と豆腐が入ったヘルシーな料理です。
9	水		パン・チリコンカン・あげじゃが れんこんのマヨ炒め・果物 キャベツスープ <b>スプーン</b>	金時豆 豚肉・大豆 ベーコン	生乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ごま・油 バター マヨネーズ	にんじん トマト いんげん	たまねぎ グリーンピース れんこん キャベツ	817 kcal 30.3 g 32.4 g	金時豆たっぷりのチリコンカンをパンにはさんで食べます。
10	木		ごはん・味噌カツ 3色ナムル・筑前煮 しいたけ昆布	豚肉 卵・味噌 さつまい	生乳	米 小麦粉 パン粉	ごま 油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ もやし ごぼう しいたけ	981 kcal 34.7 g 31.2 g	味噌カツは甘みのあるみそだれをトンカツの上にかけてみました。添えたキャベツと食べましょう。
11	金		ごはん・鮭のマヨネーズソース こぶき芋・豚キムチ 金時豆の甘煮・味噌汁	鮭・豚肉 金時豆 油揚げ・味噌	生乳	米 じゃが芋	油 ごま油 マヨネーズ	ピーマン にんじん にら	たまねぎ しめじ 白菜キムチ もやし	904 kcal 36.9 g 24.9 g	11月11日は鮭の日です。鮭のまじという字を分解すると十一一となるのが由来です。
14	月		ごはん・焼肉炒め・中華ポテト いか大根・大根葉のじゃこふりかけ わかめスープ	豚肉 いか	生乳	米 さつまい	ごま アーモンド 油・ごま油	ピーマン にんじん 葉大根	たまねぎ ねぎ 大根	932 kcal 32.5 g 26.8 g	焼肉炒めは、豚肉と野菜を炒め、辛味のある焼肉のたれをからめました。
15	火		パン・ハッシュドポーク 海草サラダ・ポテトカルボナーラ にんじんグラッセ <b>スプーン</b>	豚肉 ベーコン	生乳	パン 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油 バター	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ・コーン キャベツ きゅうり	805 kcal 30.4 g 34.2 g	パンはハッシュドポークをつけたり、ポテトカルボナーラをはさんだりして食べましょう。
16	水		ごはん・白身魚の酢豚風 野菜のからし和え しらたきのチャプチェ・果物	ホキ 豚肉	生乳	米 しらたき	油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜 にら	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし・ねぎ	783 kcal 30.8 g 16.7 g	チャプチェは普通、韓国春雨を使いますが、代わりにしらたきを使って作りしました。
17	木		ごはん・じゃが芋のカレー煮 笹かまぼこの磯辺天 野菜の黒こしょう炒め きわかめの当座煮・味噌汁	豚肉・ハム 笹かまぼこ 卵・味噌	生乳	米 じゃが芋 小麦粉	ごま 油	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ たけのこ キャベツ 大根	854 kcal 33.0 g 19.9 g	磯辺とは、揚げ物や焼き物にのりを巻いた料理です。給食では青のりを衣にまぜています。
18	金		かてめし・はっちオムレツ 小松菜のじゃこ炒め 厚揚げのいちよう煮・果物	鶏肉・油揚げ 卵・ハム 厚揚げ かまぼこ	生乳	米 じゃが芋	油 ごま油	にんじん ピーマン トマト・小松菜 いんげん	ごぼう しいたけ コーン・もやし たまねぎ	791 kcal 34.1 g 26.3 g	19日、20日は甲州街道沿いでいちよう祭りが開催されます。
21	月		ごはん・さんまのかば焼き なすの味噌炒め・エビと大根の煮物 果物・けんちん汁	さんま・味噌 豚肉・エビ 油揚げ	生乳	米	油 ごま油	大阪しろな にんじん	もやし なす・大根 ごぼう	969 kcal 32.9 g 33.4 g	秋の旬のひとつ、さんまです。かば焼きは本来は焼き料理ですが、給食では揚げています。
22	火		きのこごはん・魚の2色揚げ ビーフソテー ごぼうとウィンナーのきんぴら フレンチサラダ・果物	油揚げ 卵・ホキ 豚肉 ウィンナー	生乳	米 小麦粉 ビーフ	油 ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう・きゅうり	833 kcal 34.3 g 26.4 g	きのこごはんには、しいたけ、しめじ、えのきたけが入り、うま味たっぷりです。
24	木		ゆかりごはん・照焼きチキン リヨネーズポテト・キャベツの辛味炒め ラタトゥイユ・ごまめナッツ	鶏肉 ベーコン	生乳	米 じゃが芋	ごま アーモンド 油・バター オリーブ油	ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ なす ズッキーニ	840 kcal 29.5 g 25.5 g	リヨネーズとは、フランスのたまねぎの産地、リヨン地方が由来のたまねぎで作ったソースの名前です。
25	金		パン・ツナトマトソースパスタ コールスロー スイートポテト・果物	ツナ	生乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ごま油	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	869 kcal 26.6 g 30.3 g	秋の旬であるさつまい芋をたっぷり使ったスイートポテトです。ひとつひとつ手作りです。
28	月		ごはん・厚揚げのピリ辛煮 赤魚の塩焼き・野菜のソース炒め わかめのにんにく風味・味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌 赤魚	生乳	米 わかめ	ごま 油 ごま油	にんじん いんげん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ えのき	905 kcal 38.7 g 32.0 g	厚揚げのピリ辛煮は、こってりした味付けなので、ごはんがすすみます。
29	火		ごまごはん・鶏肉の唐揚げ ペペロンチーノ キャベツのツナマヨ和え 里芋の味噌煮・ゆかり大根	鶏肉 卵・ツナ 味噌	生乳	米 小麦粉 スバゲティ 里芋	ごま・油 オリーブ油 マヨネーズ	小松菜 にんじん	キャベツ 大根	883 kcal 33.6 g 24.6 g	給食の唐揚げは、卵を加えたふんわり衣です。冷ましてもかたくなりません。
30	水		ごはん・鯖のつけ焼き ナムル・卵とエビの塩炒め 肉じゃが・ちりめんわかめ	鯖・エビ 卵・豚肉	生乳	米 じゃが芋	ごま 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 いんげん	もやし たまねぎ	870 kcal 39.6 g 27.9 g	鯖は秋が旬です。秋に出回る鯖は脂がのって、秋鯖と呼ばれます。

はしを忘れずに持ってきてましょう。

**スプーン** 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください。

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
油は米油を使用しています。

11月分給食の申込み・・・マークシート：10月3日(月)～14日(金) パソコン・携帯電話：10月1日(土)～20日(木)

# 中学校給食 11月献立予定表

第2・4エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1	火		ごはん・さんまのかば焼き なすの味噌炒め・エビと大根の煮物 果物・けんちん汁	さんま・味噌 豚肉・エビ 油揚げ	生乳	米	油 ごま油	大阪しるな にんじん	もやし なす・大根 ごぼう	969 kcal 32.9 g 33.4 g	秋の旬のひとつ、さんまです。かば焼きは本来は焼き料理ですが、給食では揚げています。
2	水		ごはん・親子煮 きゅうりの南蛮漬け じゃが芋の塩炒め・ポップビーンズ	鶏肉・卵 ハム 大豆	生乳	米	油 ごま油	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり	807 kcal 31.1 g 20.4 g	親子煮は、鶏肉とたまねぎをたれで煮て、卵でとじました。ごはんの上のせれば親子丼です。
4	金		きのこごはん・魚の2色揚げ ビーフンソテー ごぼうとウィンナーのきんぴら フレンチサラダ・果物	油揚げ 卵・ホキ 豚肉 ウィンナー	生乳	米	油 ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう・きゅうり	833 kcal 34.3 g 26.4 g	きのこごはんには、しいたけ、しめじ、えのきたけが入り、うま味たっぷりです。
7	月		ゆかりごはん・照焼チキン リヨネーズポテト・キャベツの辛味炒め ラタトゥイユ・ごまめナッツ	鶏肉 ベーコン	生乳	米	ごま アーモンド 油・バター オリーブ油	ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ なす ズッキーニ	840 kcal 29.5 g 25.5 g	リヨネーズとは、フランスのたまねぎの産地、リヨン地方が由来のたまねぎで作ったソースの名前です。
8	火		パン・ツナトマトソースパスタ コールスロー スイートポテト・果物	ツナ	生乳	パン	油 バター アーモンド	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	869 kcal 26.6 g 30.3 g	秋の旬であるさつま芋をたっぷり使ったスイートポテトです。ひとつひとつ手作りです。
9	水		ごはん・厚揚げのピリ辛煮 赤魚の塩焼き・野菜のソース炒め わかめのんにんにく風味・味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌 赤魚	生乳	米	ごま 油 ごま油	にんじん いんげん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ えのき	905 kcal 38.7 g 32.0 g	厚揚げのピリ辛煮は、こってりした味付けなので、ごはんがすすみます。
10	木		ごまごはん・鶏肉の唐揚げ ペペロンチーノ キャベツのツナマヨ和え 里芋の味噌煮・ゆかり大根	鶏肉 卵・ツナ 味噌	生乳	米	ごま・油 オリーブ油 マヨネーズ	小松菜 にんじん	キャベツ 大根	883 kcal 33.6 g 24.6 g	給食の唐揚げは、卵を加えたふわり衣です。冷ましてもかたくなりません。
11	金		ごはん・鮭のマヨネーズソース こぶき芋・豚キムチ 金時豆の甘煮・味噌汁	鮭・豚肉 金時豆 油揚げ・味噌	生乳	米	油 ごま油 マヨネーズ	ピーマン にんじん にら	たまねぎ しめじ 白菜キムチ もやし	904 kcal 36.9 g 24.9 g	11月11日は鮭の日です。鮭の主という字を分解すると十一一となるのが由来です。
14	月		ごはん・鯖のつけ焼き ナムル・卵とエビの塩炒め 肉じゃが・ちりめんわかめ	鯖・エビ 卵・豚肉	生乳	米	ごま 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 いんげん	もやし たまねぎ	870 kcal 39.6 g 27.9 g	鯖は秋が旬です。秋に出回る鯖は脂がのって、秋鯖と呼ばれます。
15	火		ごはん・ホイコーロー さつま芋の甘煮・切干大根のきんぴら 果物・中華スープ	厚揚げ 豚肉・味噌 さつま揚げ	生乳	米	油 ごま油	ピーマン にんじん	キャベツ 切干大根 ねぎ・もやし しいたけ	833 kcal 26.5 g 20.5 g	切干大根は、大根を干した日本の伝統的な保存食です。干すことでうま味や栄養が凝縮されています。
16	水		ひじきピラフ・フィッシュフライ 大根サラダ・ジャーマンポテト 果物	鶏肉 アジ・卵 ウィンナー	生乳	米	油 ごま油 バター	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ	826 kcal 33.0 g 22.3 g	ひじきにはカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。バターしょうゆ風味の和風ピラフです。
17	木		茶めし・いかと里芋の煮物 野菜の梅和え・ごまだれチキン ケチャップ卵	いか 鶏肉 うずら卵	生乳	米	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しいたけ 大根 キャベツ きぬさや	804 kcal 31.8 g 22.6 g	ごまだれチキンは下味をつけて焼いた鶏肉にごまたっぷりのたれをかけました。
18	金		かてめし・はっちオムレツ 小松菜のじゃこ炒め 厚揚げのいちょう煮・果物	鶏肉・油揚げ 卵・ハム 厚揚げ かまぼこ	生乳	米	油 ごま油	にんじん ピーマン トマト・小松菜 いんげん	ごぼう しいたけ コーン・もやし たまねぎ	791 kcal 34.1 g 26.3 g	19日、20日は甲州街道沿いでいちょう祭りが開催されます。
21	月		ごはん・四川豆腐 野菜のごま和え・エビチリ 果物	豆腐 豚肉 エビ	生乳	米	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 小松菜	ねぎ たけのこ しいたけ もやし	799 kcal 29.5 g 19.5 g	四川豆腐は、たくさんの野菜と豆腐が入ったヘルシーな料理です。
22	火		パン・チリコンカン・あげじゃが れんこんのマヨ炒め・果物 キャベツスープ	金時豆 豚肉・大豆 ベーコン	生乳	パン	ごま・油 バター マヨネーズ	にんじん トマト いんげん	たまねぎ グリーンピース れんこん キャベツ	817 kcal 30.3 g 32.4 g	金時豆たっぷりのチリコンカンをパンにはさんで食べます。
24	木		ごはん・味噌カツ 3色ナムル・筑前煮 しいたけ昆布	豚肉 卵・味噌 さつま揚げ	生乳	米	ごま 油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ もやし ごぼう しいたけ	981 kcal 34.7 g 31.2 g	味噌カツは甘みのあるみそだれをトンカツの上にかけて食べます。添えたキャベツと食べましょう。
25	金		ごはん・焼肉炒め・中華ポテト いか大根・大根葉のじゃこふりかけ わかめスープ	豚肉 いか	生乳	米	ごま アーモンド 油・ごま油	ピーマン にんじん 葉大根	たまねぎ ねぎ 大根	932 kcal 32.5 g 26.8 g	焼肉炒めは、豚肉と野菜を炒め、辛味のある焼肉のたれをからめました。
28	月		パン・ハッシュドボーク 海草サラダ・ポテトカルボナーラ にんじんグラッセ	豚肉 ベーコン	生乳	パン	油 ごま油 バター	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ・コーン キャベツ きゅうり	805 kcal 30.4 g 34.2 g	パンはハッシュドボークをつけたり、ポテトカルボナーラをはさんだりして食べましょう。
29	火		ごはん・白身魚の酢豚風 野菜のからし和え しらたきのチャブチェ・果物	ホキ 豚肉	生乳	米	油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜 にら	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし・ねぎ	783 kcal 30.8 g 16.7 g	チャブチェは普通、韓国春雨を使いますが、代わりにしらたきを使って作りしました。
30	水		ごはん・じゃが芋のカレー煮 笹かまぼこの磯辺煮 野菜の黒こしょう炒め 茎わかめの当座煮・味噌汁	豚肉・ハム 笹かまぼこ 卵・味噌	生乳	米	ごま 油	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ たけのこ キャベツ 大根	854 kcal 33.0 g 19.9 g	磯辺とは、揚げ物や焼き物にのりを巻いた料理です。給食では青のりを衣にまぜています。

はしを忘れずに持ってきましょう。

印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください。

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
油は米油を使用しています。

11月分給食の申込み・・・マークシート：10月3日(月)～14日(金) パソコン・携帯電話：10月1日(土)～20日(木)

