食育だより はちっこ通信

令和 8 年 11 月
はちっこキッチン寺田

11月の献立から

4日　有機大根

市内の学校給食畑で穫れた有機大根を使用して「有機大根とツナのサラダ」をいただきます。



6日　いい歯の日

よく噛むとだ液が増え、食べかすや細菌を洗い流してくれるので、虫歯予防になります。歯みがきとあわせて実践しましょう。

10日　100年フード「サンマのポーポー焼き」

さんまのすり身にみそやねぎ、しょうがなどを混ぜてハンバーグのように丸めて焼いた、福島県いわき市発祥の郷土料理です。



12日　日本遺産献立～高尾山御膳～

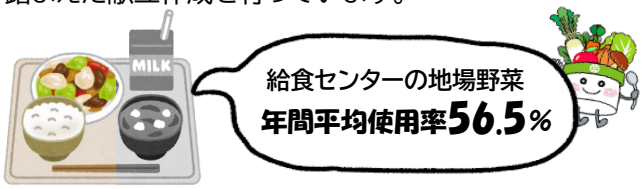
八王子の歴史や文化が日本遺産に認定されたことを記念した献立です。高尾山の自然の豊かさと厳かな様子、紅葉を表現しています。

桑都物語

11月は…地産地消月間!

八王子市は農業生産高、都内でナンバーワン！

八王子市の給食では地場野菜を積極的に活用しており、給食センターでは生産者の年間出荷予定を踏まえた献立作成を行っています。



20日　八王子産の白いごはんを食べる日



高月町、元八王子町、川口町、長沼町で栽培されました

市内の保育園、幼稚園、都立学校、小・中・義務教育学校で一斉に八王子産の新米をいただきます。今年は、キヌヒカリ、キヌムスメ、はるみ、にじのきらめきのブレンド米です！

11月に給食で使用する八王子産野菜

大根 、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、さつまいも、白菜
ブロッコリー、小松菜 、里芋、にんじん、長ねぎ、根しょうが

和食　「うま味」のはなし



11月2日は和食の日

給食では、削り節や煮干しなどでだしをとっています。24日は、削り節と昆布のだしで作る「秋のお吸い物」をいただきます。

うま味の三大成分と食材

グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
昆布、野菜など	かつお節 煮干し、肉など	きのこ、 干しホタテなど

異なる種類のだしを合わせると、うま味を何倍にも感じることができます。

健康　食生活から考える 集中力・学力アップ

食べ方を工夫することで、集中力を高めて勉強の効率を上げることができます！テスト当日に勉強の成果がでるように、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう!

食生活3つのポイント！

①朝食は「やる気アップ」のもと
②脳のエネルギー源は「ごはん」
③夜食は消化の良い食べ物を



みんなのはちっこ給食

日程:4日(水)・11日(水)・26日(木)

申込:1週間前までに電話またはWEB

☎042-629-9953

WEB申込コチラ▶

はちっこキッチンフェスタ開催!

給食センター元横山…11月28日(土)
給食センター寺田……12月 5日(土)

どちらも10:00～14:30まで

給食メニューの販売・食育ゲーム・八王子産野菜販売・フリースローゲームなど、楽しいイベント盛りだくさん！



来場者限定!!
はっちくんのめじるしチャームがゲットできるよ！

はちっこキッチン 寺田

2026年11月　献立予定表

八王子市立　　中学校

日 曜	献立名 主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	体を作るもと(赤) 1群 たんぱく質	2群 無機質	体を動かすもと(黄) 5群 炭水化物	6群 脂質	体の調子を整えるもと(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	栄養価 エネルギー / たんぱく質
2月	ビーフカレー	牛乳	3色サラダ アップルポンチ	牛肉	牛乳	米、小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが 大根、きゅうり フルーツミックス缶 りんごジュース	888kcal 24.5g
4水	米粉パン	牛乳	ポテトチーズオムレツ　八王子産 有機大根 有機大根とツナのサラダ 野菜スープ　果物(みかん)	卵、豚肉 青大豆、ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	米粉パン じゃがいも さとう	油、バター ごま油	にんじん	玉ねぎ、きゅうり コーン、大根、キャベツ みかん	794kcal 39.1g
5木	ごはん	牛乳	四川豆腐 ポップビーンズ 春雨スープ	豆腐、豚肉 えび、大豆	青のり 牛乳	米、さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	にんじん チンゲン菜 小松菜	にんにく、根しょうが 長ねぎ、たけのこ しいたけ、もやし	823kcal 34.1g
6金	11月8日は『いい歯の日』 かみかみごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え みそ根菜汁　果物(シャインマスカット)	油揚げ、鶏肉 生揚げ、みそ	ちりめんじゃこ ししゃも、青のり 牛乳	米、さとう じゃがいも	ごま 油	青菜 ほうれん草 にんじん	もやし、大根、長ねぎ こんにゃく、マスカット	741kcal 32.6g
9月	ウインナーピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き かぼちゃのポタージュ 果物(みかん)	鶏肉、ウインナー メルルーサ ベーコン	牛乳 生クリーム	米 押麦	バター 油 オリーブ油	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ、コーン にんにく セロリ、みかん	774kcal 32.5g
10火	100年フード「福岡県」 わかめごはん	牛乳	サンマのポーポー焼き もやしのピリ辛和え 呉汁	さんま、鶏肉 卵、みそ、ハム 豚肉、大豆 油揚げ、豆腐	わかめ 牛乳	米、パン粉 でんぷん さとう	ごま油	にんじん	根しょうが、長ねぎ きゅうり、もやし、大根	829kcal 36g
11水	みそラーメン風 つけめん	牛乳	ゆでうずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け　旬 かぶ	豚肉、なると みそ うずらの卵	青のり 牛乳	中華めん くし型ポテト さとう	油 ごま ごま油	にんじん	もやし、長ねぎ、きくらげ コーン、たけのこ、大根 根しょうが、にんにく きゅうり、かぶ	763kcal 29g
12木	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳	高尾焼もみじおろしあんかけ　ふるさと給食 山の幸和え 翠靄汁　果物(みかん)	豆腐、鶏肉 油揚げ、卵	あおさ 牛乳	米、赤米 パン粉、さとう でんぷん	ごま	にんじん 小松菜	長ねぎ、根しょうが、大根 しらたき、きくらげ 白菜、えのきたけ、みかん	771kcal 32g
13金	ビビンバ	牛乳	わかめスープ フルーツヨーグルト	牛肉 鶏肉	わかめ ヨーグルト 牛乳	米 さとう	ごま油 ごま	にんじん ほうれん草	にんにく、根しょうが 切干し大根、もやし、コーン えのきたけ、玉ねぎ フルーツミックス缶	752kcal 31.3g
16月	ごはん	牛乳	ホキのだし塩からあげ 野菜の彩り和え 肉じゃが	ホキ、油揚げ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米、でんぷん さとう じゃがいも	ごま油 油	ほうれん草 にんじん さやいんげん	根しょうが、もやし 玉ねぎ、こんにゃく	869kcal 37.7g
17火	ごはん	牛乳	鯖の香味焼き　八王子産 しょうが 切干大根とわかめのサラダ 八王子産根しょうがの豚汁	さば、みそ 豚肉、豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん 小松菜	根しょうが、にんにく 長ねぎ、切干し大根 きゅうり、枝豆、コーン 大根、しめじ、こんにゃく	865kcal 33g
18水	国産小麦パン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	国産小麦パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん さやいんげん	りんご、レモン、玉ねぎ 白菜、マッシュルーム キャベツ、コーン、きゅうり	750kcal 25.6g
19木	ごはん	牛乳	マーボー大根　ワンタンスープ 野菜のごまドレッシング　八王子産大根 果物(シャインマスカット)	豚肉 みそ	牛乳	米、さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	大根、長ねぎ、根しょうが にんにく、キャベツ、コーン もやし、しいたけ、マスカット	789kcal 28g
20金	八王子産の白いごはんを食べる日 八王子産米の 白いごはん	牛乳	鮭の塩焼き キャベツのしょうが風味 さつまいも汁　果物(みかん)	甘塩鮭 かつおぶし粉 豚肉、生揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも	油	にんじん	キャベツ、きゅうり 根しょうが、ごぼう、大根 こんにゃく、長ねぎ、みかん	775kcal 37.2g
24火	和食の日 ごはん	牛乳	鰆の甘辛竜田揚げ 五目きんぴら 秋のお吸い物　果物(シャインマスカット)	さわら、鶏肉 さつま揚げ かまぼこ、豆腐	わかめ 牛乳	米、でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん ほうれん草	根しょうが、にんにく ごぼう、こんにゃく れんこん、えのきたけ まいたけ、長ねぎ、マスカット	777kcal 32.7g
25水	ガーリック コーンライス	オレンジジュース	チキンステーキ ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 生クリーム	米、さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ、コーン、にんにく 根しょうが、キャベツ クリームコーン オレンジジュース	771kcal 24.5g
26木	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	コールスロー スイートポテト	ツナ	のり 生クリーム 牛乳	スパゲティ さとう さつまいも	オリーブ油 バター 油	大根葉 にんじん	大根、えのきたけ キャベツ、きゅうり、コーン	860kcal 29.7g
27金	ごはん	牛乳	厚焼き卵　ひじきの炒め煮　八王子産 ゆず 玉ねぎのみそ汁 白菜のゆず風味	卵、豚肉、油揚げ ちくわ、みそ	ひじき 牛乳	米、さとう はちみつ	油	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ、しいたけ えのきたけ、白菜、ゆず	749kcal 29.4g
30月	チーズパン	牛乳	ポークビーンズ わかめサラダ みかんゼリー	大豆 豚肉	わかめ 粉寒天 牛乳	チーズパン じゃがいも さとう、小麦粉	油、バター ごま油、ごま	にんじん	玉ねぎ、グリンピース きゅうり、大根、コーン オレンジジュース フルーツミックス缶	855kcal 32.1g

毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しています。
※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

給食センター寺田
HPはこちら