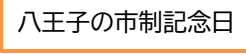
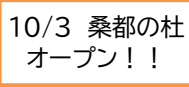
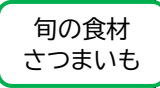
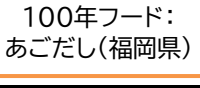
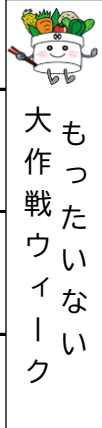
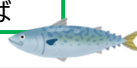
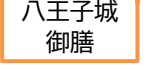
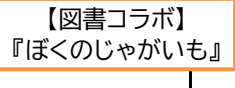
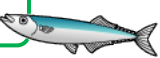
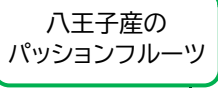




こ ん だ て よ て い ひ ょ う
献 立 予 定 表

はちおうじしりつ 八王子市立
あきばだい 秋葉台
しょうがっこう 小学校
れいわ 令和
ねんど 8年度

日 曜 日	こ ん だ て め い 献 立 名			おも ざいりようめい 主な材料名			えいようか 栄 養 価 kcal たんぱくし g
	しゅ しよく 主 食	飲の み 物 もの	しゅさい ふくさい 主 菜 副 菜 など	おもに体をつくるもと になる食品(赤) しょうひん(あか)	おもにエネルギーの もとになる食品(黄色) しょうひん(きいろ)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑) しょうひん(みどり)	
1 木	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ゆうやけこやけやき、 とんじる、ごまあえ 	たら(魚)、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう	にんじん、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、 こまつな、もやし、コーン	647kcal 27.8g
2 金	 おおやねの おむすび	 ぎゅうにゅう	チキンウイング、ウインナーケチャップ、 くわのはポップビーンズ、 はっちくんのカレースープ 	わかめ、のり、とりにく、 ウインナー、だいず、 ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、 あぶら、かたくりこ、 こめこマカロニ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、くわのは(粉)、 にんじん、かぶ、キャベツ、 コーン、エリンギ	683kcal 27g
5 月	マーボーどん	 ぎゅうにゅう	えのきとわかめのスープ、 いりこのごまがらめ	とうふ、ぶたにく、みそ、 とりにく、わかめ、 いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	ながねぎ、たまねぎ、にら、 にんじん、しょうが、にんにく、 えのきたけ、もやし、コーン	600kcal 26.1g
6 火	カレーなんばん	 ぎゅうにゅう	さつまいもとささかまのてんぷら、 きりぼしだいこんのサラダ、 くだもの(みかん) 	とりにく、ささかまぼこ、 たまご、ツナ、 ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、 さつまいも、こむぎこ、 コーンスターチ、 あぶら、ごま	たまねぎ、ながねぎ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 だいこん、キャベツ、みかん	620kcal 22.2g
7 水	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さわらのしおやき、 がめに、 あごだしのふきよせじる 	さわら(魚)、とりにく、 ちくわ、かまぼこ、わかめ、 なまあげ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとも、こんにゃく、 さとう、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、ながねぎ、 しめじ、えだまめ、えのきたけ	591kcal 28.6g
8 木	ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき、もみじポテト、 とうふとわかめのみそしる、 くだもの(みかん)	ぶたにく、わかめ、 とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 じゃがいも、バター	たまねぎ、しょうが、 にんじん、コーン、だいこん、 ながねぎ、こまつな、みかん	650kcal 24.3g
9 金	にんじんごはん	 ぎゅうにゅう	さけのこうみやき、 きのこじる、きんぴらごぼう 	とりにく、さけ(魚)、 とうふ、あぶらあげ、みそ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 こんにゃく、ごま	にんじん、にんにく、ながねぎ、 しいたけ、しめじ、えのきたけ、 ちんげんさい、ごぼう	591kcal 29.2g
13 火	りんごジャム サンド(セルフ)	 ぎゅうにゅう	ポークビーンズ、 カリカリじゃこサラダ 	だいず、ぶたにく、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、ごま	りんご、レモン、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 トマト、こまつな、 コーン、キャベツ	660kcal 27.8g
14 水	キムチたまご チャーハン	 ぎゅうにゅう	ちゅうかみそスープ、 だいずととりのちゅうかいため、 くだもの(みかん)	ぶたにく、たまご、みそ、 だいず、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう	にんじん、はくさいキムチ、 こまつな、もやし、ながねぎ、 たけのこ、しいたけ、しょうが、 にんにく、みかん	595kcal 23.6g
15 木	 さんばそう ごはん	 ぎゅうにゅう	とりのそうとみそやき、 じょうしきまくあえ、 ろくろぐるますましじる 	あおのり、とりにく、 みそ、ひじき、あぶらあげ、 かつおぶし、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、 くろまい、きび、 さとう、あぶら、やきふ	にんじん、もやし、 こまつな、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ	590kcal 25.2g
16 金	カレーライス	 ぎゅうにゅう	コールスロー、 オレンジポンチ	ぶたにく、 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、 しょうが、グリーンピース、りんご、 キャベツ、きゅうり、コーン、 フルーツミックス、みかんジュース	638kcal 17.4g
19 月	ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのおろしソース、 かきたまじる、 ひじきのいために 	さば(魚)、とりにく、 たまご、とうふ、ひじき、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、 こんにゃく、 あぶら、さとう	だいこん、にんじん、 たまねぎ、ちんげんさい、 しいたけ	677kcal 26.9g
20 火	 しゅうげつ ごはん	 ぎゅうにゅう	いしがきあげ、 そくせきづけ、はちおうじる 	ちくわ、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、くろまい、さとう、 くり、こむぎこ、かたくりこ、 ごま、あぶら、さつまいも	にんじん、きゅうり、キャベツ、 だいこん、しいたけ、かぶ、 こまつな、ちんげんさい、 ながねぎ、しょうが	598kcal 19.7g
21 水	ちゅうかどん	 ぎゅうにゅう	ワントンスープ、 まめこくとう、くだもの(みかん)	いか、えび、ぶたにく、 うずらたまご、ぶたにく、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ワントンのかわ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 きくらげ、しいたけ、にんにく、 しょうが、ながねぎ、もやし、 ちんげんさい、みかん	620kcal 26.1g
22 木	アルバートのはたけ カレーピラフ	 ぎゅうにゅう	オムレツ、 ぼくのおじゃがポタージュ、 おじゃがのみかたりんご 	とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう、 ツナ、ベーコン、 なまクリーム	こめ、あぶら、 じゃがいも、 さとう、バター	にんじん、たまねぎ、コーン、 ピーマン、にんにく、 とうみょう、りんご(缶)	675kcal 24.5g
23 金	さんまの かばやきどん	 ぎゅうにゅう	こんさいじる、 おひたし 	さんま(魚)、とうふ、 みそ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	しょうが、だいこん、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、ながねぎ、 こまつな、もやし、キャベツ	653kcal 22.4g
26 月	タコライス	 ぎゅうにゅう	ポテトのチーズやき、 やさいスープ、 くだもの(ミックスフルーツ)	ぶたにく、チーズ、 しろいんげんまめ、 ウインナー、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、セロリ、もやし、 はくさい、えのきたけ、 パセリ、フルーツミックス	641kcal 21.4g
27 火	じゃこマヨ トースト	 りんご	クリームシチュー、 ツナとわかめのサラダ 	みそ、ちりめんじゃこ、 チーズ、ベーコン、ツナ、 とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、わかめ	しよくパン、マヨネーズ、 ごま、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しめじ、パセリ、きゅうり、 もやし、りんごジュース	608kcal 20.2g
28 水	わかめごはん	 ぎゅうにゅう	ししゃものカレーやき、 ごじる、さといものうまに	わかめ、ししゃも(魚)、 だいず、とうふ、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 こんにゃく、 さとも、さとう	にんじん、だいこん、 ながねぎ、えのきたけ、 ごぼう、れんこん	614kcal 25g
29 木	 スパゲティ ミートソース	 ぎゅうにゅう	キャベツとコーンのサラダ、 ヨーグルトの パッションフルーツソースがけ 	ぶたにく、チーズ、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、 さとう、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、キャベツ、 コーン、パッションフルーツ	617kcal 22.5g
30 金	ガーリック ピラフ	 ぎゅうにゅう	ウインナーとやさいのスープに、 わかめとじゃこのサラダ、 スイートパンプキン 	ウインナー、わかめ、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま、バター	にんにく、にんじん、 たまねぎ、コーン、パセリ、 キャベツ、しょうが、もやし、 きゅうり、かぼちゃ	622kcal 20.5g

こ ん だ て ゐ り ょ う に ゅ う か し ょ う き ょ う
献立は材料の入荷状況により変更する事があります