



8.9月　こんだてよていひょう



こんぱつ　もくひょう　しょうじじかんない
今月の目標：食事時間内に、いろいろなものをバランスよく食べよう。

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
		主食	の み も の	主菜　副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
29	金	ミルクパン 野菜の日 		ポテトグラタン ABCスープ きゅうりの フレンチドレッシング	パン,じゃがいも,こむぎこ, アルファベットマカロニ, さとう,あぶら,バター	とりにく,調理用牛乳, ナチュラルチーズ	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,にんじん, りんごジュース	613kcal 17.8g
		チキンカレー 1日　防災の日 		3しょくピクルス わかめスープ	こめ,じゃがいも,こむぎこ, さとう,あぶら, バター,こま	とりにく,とうふ, わかめ,牛乳	にんにく,根しょうが, たまねぎ,グリーンピース, だいこん,きゅうり,えのきたけ, ながねぎ,ホールコーン,にんじん	605kcal 18g
2	火	ごこくごはん 		あじのからみらやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	こめ,もちこめ,こめつぶむぎ, あかまい,さとう, さつまいも,こま, こまあぶら,あぶら	あじ,だいず,とりにく, あぶらあげ,あかみそ, みそ,こんぶ,牛乳	にんにく,ながねぎ,ごぼう, だいこん,たまねぎ,しめじ, にんじん,さやいんげん,こねぎ	621kcal 26.4g
		ビビンバ 		たまごスープ まめこくとう	こめ,さとう,でんぶん, くろざとう, こまあぶら,こま	ぶたにく,とりにく,たまご, とうふ,だいず,牛乳	にんにく,しょうが, きりぼしだいこん,もやし, たまねぎ,えのきたけ, ホールコーン,にんじん, こまつな,こねぎ	615kcal 24.3g
4	木	チリコンカンライス 		グリーンサラダ 八王子産 (ブルーベリー) おんがた 恩方のブルーベリーヨーグルト	こめ,こむぎこ,さとう, あぶら,バター	きんときまめ,ぶたにく, 調理用ヨーグルト,牛乳	にんにく,たまねぎ,セロリー, ホールコーン,きゅうり, キャベツ,にんじん,ブルーベリー	619kcal 20.3g
		ごはん 中学生のバランス献立 		マーボーどうふ あおなのごまあえ やさいスープ	こめ,さとう,でんぶん, あぶら,こまあぶら,こま	とうふ,ぶたにく,あかみそ, とりにく,牛乳	ながねぎ,しょうが,にんにく, しいたけ,もやし,たまねぎ, キャベツ,にんじん, にら,こまつな	600kcal 23.3g
8	月	桑と 桑都あげパン 桑の日 		まめとやさいのスープに フレンチサラダ くだもの	パン,さとう, じゃがいも,あぶら	きなこ,ウィンナー,とりにく, しろいんげんまめ,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, にんにく,キャベツ,にんじん, さやいんげん, みかん	600kcal 21.2g
		ごはん 		さわらのおろしソース ひじきのいために こんにゃくいり さつまじる	こめ,さとう,でんぶん,糸こんに ゃく,さつまいもあぶら	さわら,あぶらあげ, とりにく,とうふ,あかみそ, みそ,ひじき,牛乳	だいこん,しいたけ,ごぼう, たまねぎ,にんじん,こねぎ	619kcal 27.7g
10	水	ごもくおこわ 		あつあげのチーズでんがく わかめのにんにくいため とんじる	こめ,もちこめ,さとう, じゃがいも,こんにゃく, あぶら,こまあぶら,こま	とりにく,なまあげ,あかみそ, ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,みそ, ナチュラルチーズ, わかめ,牛乳	えだまめ,しいたけ,ごぼう, ながねぎ,しょうが,にんにく, だいこん,にんじん	639kcal 26.4g
		あんかけやきそば 		だいずといりこのごまがらめ はちおうじさん 八王子産とうがんと たまごのスープ 八王子産・ 旬の食材 (とうがん)	ちゅうかめん,でんぶん, さとう,グラニューとう, あぶら,こまあぶら,こま	ぶたにく,ほたて,だいず, とりにく,たまご, いりこ,牛乳	たまねぎ,キャベツ,もやし, しいたけ,ホールコーン, とうがん,にんじん,にら	626kcal 28.7g
12	金	ごはん 		いかのしちみやき おひたし こじる	こめ,じゃがいも, こんにゃく,こま,あぶら	いか,あぶらあげ, かつおぶしこ,だいず, とりにく,なまあげ, みそ,あかみそ,牛乳	にんにく,はくさい,もやし, だいこん,ながねぎ,こねぎ, こまつな,にんじん	602kcal 30.8g
		にしょくどん 		もやしとにんじんのナムル こまつなじる	こめ,さとう,でんぶん, あぶら,こまあぶら,こま	とりにく,たまご, とうふ,あぶらあげ,牛乳	しょうが,たまねぎ,もやし, えのきたけ,さやいんげん, にんじん,こまつな	600kcal 24.1g
17	水	コーンピラフ 		バーベキュードチキン ペイザンヌスープ	こめ,さとう,じゃがいも, オリーブオイル,あぶら	ベーコン,とりにく, ウィンナー,牛乳	ホールコーン,たまねぎ, にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん	600kcal 22.2g
		ごはん 		ホキのごまがらめ くきわかめのきんぴら かきたまじる	こめ,しょうしんこ,さとう, でんぶん,こま,あぶら	ホキ,とりにく,たまご, とうふ,くきわかめ,牛乳	しょうが,ごぼう,たまねぎ, えのきたけ,にんじん,こまつな	623kcal 25.9g
19	金	ごはん 		ぶたにくのしょうがやき じゃがいものおかかバター かぶのスープ	こめ,さとう,でんぶん,じゃがい もあぶら,バター	ぶたにく,かつおぶしこ, ベーコン,牛乳	たまねぎ,しょうが,にんにく, かぶ,キャベツ,にんじん	629kcal 23.8g
		スタミナどん 		ちゅうかふうコーンスープ だいこんのふうみづけ くだもの	こめ,さとう,でんぶん, あぶら,こま,こまあぶら	ぶたにく,ベーコン, たまご,牛乳	にんにく,しょうが,もやし, たまねぎ,えのきたけ, ホールコーン,クリームコーン, ながねぎ,しいたけ, だいこん,にんじん,にら,みかん	604kcal 21.6g
24	水	はちおうじ 八王子ショウガごはん 八王子産 (ショウガ) 		ししゃものいそべやき しおにくじゃが キャベツとあぶらあげの ごまあえ	こめ,じゃがいも, こんにゃく,さとう, あぶら,こま	とりにく,あぶらあげ, ししゃも,あおのり,牛乳	しょうが,たまねぎ, グリーンピース,キャベツ, もやし,にんじん	624kcal 22.8g
		ししじゅうし 		ちくわのマヨネーズやき にんじんしりしり はっちくんのみそしる	こめ,じゃがいも,あぶら, マヨネーズ,こま	ぶたにく,あぶらあげ, ちくわ,かつおぶしこ,ツナ, とりにく,みそ,あかみそ, きざみこんぶ,あおのり,牛乳	しょうが,きりぼしだいこん, ごぼう,たまねぎ,だいこん, ながねぎ,にんじん,こまつな	633kcal 24.8g
26	金	ごはん 		さわらのこうみやき こんさいごまじる いろどりあえ	こめ,じゃがいも, こまあぶら, あぶら,こま	さわら,とりにく, みそ,あかみそ,あぶらあげ, かつおぶしこ,牛乳	しょうが,にんにく,ながねぎ, ごぼう,だいこん,もやし, しめじ,にんじん,こまつな	620kcal 27.6g
		かつめし 兵庫県 		あおなととうふのすましじる くだもの	こめ,こむぎこ, パンこ,さとう	ぶたにく,とうふ, わかめ,牛乳	キャベツ,えのきたけ, ながねぎ,こまつな, にんじん,みかん	668kcal 24.9g
30	火	あき 秋ナスのスパゲティ 旬の食材 (秋ナス) 		キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ	スパゲティ,さとう, こむぎこ,オリーブオイル, あぶら	ぶたにく,ベーコン,たまご, ナチュラルチーズ, 調理用ヨーグルト,牛乳	たまねぎ,セロリー,にんにく, なす,キャベツ,にんじん, ホールのトマト,りんごかん	693kcal 23.8g