

家庭数配布		 10月 こんだてよていひょう 10月 目標：給食のマナーを守って、楽しく食事をしよう。		 八王子市立愛宕小学校				
日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価
		主食	のみのもの	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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1	水	ごはん 		ゆうやけこやけやき こんさいじる ごまじゃこあえ くだもの	こめ,じゃがいも,さとう, マヨネーズ,ごま	ホキ,みそ,あかみそ, にぼし,ちりめんじゃこ, 牛乳	だいこん,ごぼう,ながねぎ, キャベツ,にんじん, こまつな,みかん	616kcal
		1日 市政記念日		24.7g				
2	木	スパゲティミートソース 		やさいスープ ぶかしさつまいも	スパゲティ,さつまいも, オリーブオイル,あぶら	ぶたにく,チーズ,牛乳	たまねぎ,セロリー, にんにく,キャベツ, えのきたけ,にんじん,トマト	642kcal
		22.6g						
3	金	ミルクパン 		しろみざかなと ポテトのグラタン しろいんげんまめのスープ フレンチサラダ	パン,じゃがいも,こむぎこ, あぶら,バター, オリーブオイル	メルルーサ, しろいんげんまめ, 調理用牛乳,チーズ	たまねぎ,セロリー,キャベツ, ホールコーン,ブロッコリー, にんじん,りんごジュース	627kcal
		野菜350g		20.4g				
6	月	こぎつねごはん 		いものこじる おつきさまだんご	こめ,さとう,さといも, こんにゃく,しらたまこ, しょうしんこ,でんぶん, あぶら,ごま	とりにく,あぶらあげ, あかみそ,みそ, とうふ,牛乳	しょうが,だいこん, ごぼう,ながねぎ, しめじ,にんじん,かぼちゃ	653kcal
		中秋の名月		22.1g				
7	火	しゅうげつ 秋月ごはん 		いしがきあげ そくせきつけ はちおうじる	こめ,くろまい,さとう, こむぎこ,でんぶん, さつまいも,くり,ごま, ごま,ごまあぶら	ちくわ,あぶらあげ, みそ,あかみそ,牛乳	きゅうり,キャベツ,だいこん, しいたけ,かぶ,ながねぎ, しょうが,にんじん, こまつな,チンゲンサイ	627kcal
		八王子城御膳		21.9g				
8	水	ごまじゃこごはん 		とうふのでんがくふうやき あきのおすいもの ゆうきとうがんのそぼろに	こめ,さとう,でんぶん, ごま,あぶら	とうふ,たまご, とりにく,みそ,かまぼこ, ちりめんじゃこ,牛乳	ながねぎ,しめじ, えのきたけ, だいこん,とうがん, にんじん,こまつな	617kcal
		八王子産 (有機とうがん)		27.9g				
9	木	ごはん 		さわらのごまふうみやき ぐたくさんきのこじる ごもくにまめ くだもの	こめ,さとう,じゃがいも, こんにゃく,ごま,あぶら	さわら,あかみそ,みそ, だいず,とりにく, こんぶ,牛乳	しょうが,だいこん, しめじ,しいたけ,えのきたけ, ごぼう,にんじん,こまつな, さやいんげん,みかん	628kcal
		スポーツの日		28.4g				
10	金	にんじんごはん 		いがむし かきたまじる じゃこサラダ	こめ,さとう,でんぶん, もちごめ,ごまあぶら, あぶら,ごま	とりにく,とうふ, ぶたにく,たまご, とうふ,わかめ, ちりめんじゃこ,牛乳	ながねぎ,しいたけ,しょうが, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし,ホールコーン,にんじん	609kcal
		目の愛護デー		26.5g				
14	火	わかめとむぎのごはん 		たまごやき とんじる やさいのおかかあえ くだもの	こめ,こめつぶむぎ,さとう, じゃがいも,こんにゃく, ごま,あぶら	たまご,ぶたにく, とうふ,みそ,かつおぶしこ, わかめ,ちりめんじゃこ,牛乳	しいたけ,たまねぎ,だいこん, ごぼう,ながねぎ,もやし, にんじん,みかん	621kcal
		26.2g						
15	水	チャーハン 		はくさいとにくだんごのスープ だいずといりこのごまがらめ	こめ,でんぶん,はるさめ, さとう,グラニューとう, あぶら,ごまあぶら,ごま	とりにく,ぶたにく, だいず,いりこ,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, しょうが,ながねぎ,はくさい, しいたけ,えのきたけ, にんじん,こまつな,チンゲンサイ	607kcal
		24.5g						
16	木	ごはん 		ししゃものしちみやき しおにくじゃが わかめサラダ	こめ,じゃがいも, こんにゃく,さとう,あぶら, ごまあぶら,ごま	ぶたにく,ししゃも, わかめ,牛乳	しょうが,にんにく, たまねぎ,グリーンピース, もやし,キャベツ, ホールコーン,ねぎ,にんじん	612kcal
		21.8g						
17	金	やきとりどん 		スタミナやさい のっぺいじる	こめ,さとう,でんぶん, さといも,こんにゃく, あぶら,ごま, ごまあぶら	とりにく,なまあげ,牛乳	ながねぎ,しょうが, きゅうり,キャベツ, にんにく,だいこん, しいたけ,にんじん	625kcal
		旬の食材 (古代米)		24.5g				
21	火	こだいまいごはん 		とりのみそやき けんちんじる じゃこキャベツ	こめ,あかまい,くろまい, さとう,じゃがいも, こんにゃく,ごま, あぶら,ごまあぶら	とりにく,みそ,とうふ, ちりめんじゃこ, こんぶ,牛乳	だいこん,ごぼう, キャベツ,しょうが, にんじん,こまつな	603kcal
		もっ た い な い 大 作 戦 W e e k		25.2g				
22	水	ごはん 		ささかまのいそべあげ だいこんのみそしる さといものうまに	こめ,こむぎこ,ささといも, さとう,あぶら	ささかまほこ, あぶらあげ,あかみそ, みそ,とりにく, あおのり,牛乳	だいこん,ながねぎ, たまねぎ,ごぼう, れんこん,しいたけ, にんじん,さやいんげん	605kcal
		旬の食材 (里芋)		21.4g				
23	木	はちおうじ 八王子ラーメン 		うずらのたまご ぼうぎょうざ くだもの	ちゅうかめん,はるさめ, でんぶん,ぎょうざのかわ あぶら,ごま,ごまあぶら	とりにく,うずらのたまご, ぶたにく,牛乳	にんにく,しょうが, ホールコーン,もやし, たまねぎ,はくさい, こまつな,にら,みかん	631kcal
		27.2g						
24	金	だいせん 大山おこわ 鳥取県 		いかのこうみいため こじる やさいのおひたし	こめ,もちごめ,さとう, じゃがいも,あぶら, ごまあぶら,ごま	とりにく,あごちくわ, あぶらあげ,いか,だいず, みそ,かつおぶしこ,牛乳	ごぼう,しいたけ,ながねぎ, にんにく,しょうが, だいこん,たまねぎ, はくさい,もやし,しめじ, にんじん,さやいんげん	624kcal
		30.5g						
27	月	ごはん 		おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3しょくナムル	こめ,さとう, でんぶん,あぶら, ごまあぶら,ごま	とうふ,ぶたにく,あかみそ, とりにく,わかめ,牛乳	ながねぎ,しょうが,にんにく, たまねぎ,しいたけ, ホールコーン,もやし, にんじん,にら,こまつな	607kcal
		図書コラボ献立		24.9g				
28	火	さんまの かばやきどん 		さつまいものみそしる うめじゃこあえ	こめ,こむぎこ, でんぶん,さとう, さつまいも,ごま	さんま,みそ, ちりめんじゃこ,牛乳	しょうが,たまねぎ, キャベツ,うめぼし, にんじん,こまつな	692kcal
		旬の食材 (さんま)		23.6g				
29	水	ドライカレー 		レタスとたまごのスープ ヨーグルトのパ ッションフルーツがけ	こめ,こむぎこ, でんぶん,さとう, コーンスターチ,あぶら	ぶたにく,たまご, 調理用ヨーグルト,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, レーズン,にんにく, しょうが,レタス, にんじん,パ ッションフルーツ	649kcal
		22.3g						
30	木	ごはん 		さばのみそに くきわかめのきんぴら さわにわん	こめ,さとう, あぶら,ごま	さば,みそ,ぶたにく, くきわかめ,牛乳	しょうが,ごぼう,たけのこ, えのきたけ,だいこん, にんじん,こまつな	642kcal
		旬の食材 (さば)		22.8g				
31	金	ガーリックライス 		ビーンストマトシチュー オニオンドレッシングサラダ スイートパンプキン	こめ,じゃがいも, さとう,こむぎこ, オリーブオイル, あぶら,バター	きんときまめ,ベーコン, とりにく,チーズ, 調理用牛乳,牛乳	にんにく,たまねぎ, マッシュルーム,グリーンピース, キャベツ,ホールコーン, にんじん,トマト,かぼちゃ	668kcal
		ハロウィン		19.3g				

※20日(月)は振替休業日です。

献立内容は変更することがあります。