



8,9月 こんだてよていひょう

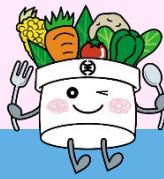


今月の目標：食事時間内に、いろいろなものをバランスよく食べよう。

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名		主な材料名			栄養価
		主食	の み の 主菜 副菜など	肉や魚のもとなる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの骨子を強える 緑の食品	
27	木	チキンカレーライス	フレンチサラダ オレンジポンチ	こめ,じゃがいも, こむぎこ,さとう, あぶら,バター	とりにく,牛乳	たまねぎ,にんにく,にんじん, しょうが,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,ホールコーン, フルーツミックスかん, みかんジュースにんじん	648kcal 16.8g
28	金	八王子ラーメン	うすらたまごのカレーに のりおポテト	ちゅうかめん, じゃがいも,あぶら, ごま,ごまあぶら,	ぶたにく,うすらのたまご, あおりの,牛乳	だけのこ,にんにく, しょうが,ホールコーン, きくらげ,もやし, たまねぎ,こまつな	600kcal 21.2g
31	月	スパゲティミートソース 野菜の日	キャベツとコーンのスープ くだもの	スパゲティ, オリーブオイル,あぶら	ぶたにく,ベーコン, チーズ,牛乳	たまねぎ,セロリー, にんにく,キャベツ, ホールコーン,にんじん, ホールトマト,おうとうかん	657kcal 24g
1	火	まめひじきごはん 防災の日	うすらのにたまご きりほしだいこんとツナのいために みそじる	こめ,さとう,じゃがいも, あぶら,ごまあぶら,ごま	だいず,とりにく,うすらのたまご, ツナ,あぶらあげ, とうふ,あかみそ,みそ, ひじき,わかめ,牛乳	しいたけ,きりほしだいこん, だいこん,ながねぎ, にんじん,さやいんげん	602kcal 23g
2	水	ぶたキムチどん	ツナポテトぎょうざ わかめスープ	こめ,でんぶん,じゃがいも, ぎょうざのかわ, あぶら,ごまあぶら,ごま	ぶたにく,ツナ, とうふ,ほたて, わかめ,牛乳	にんにく,はくさいキムチ, しょうが,たまねぎ,もやし, しいたけ,ホールコーン, ながねぎ,にら	624kcal 20.8g
3	木	ごはん	あじのネギしおやき とんじる じゃこきゅうべつ	こめ,じゃがいも, ごまあぶら,ごま,あぶら	あじ,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,みそ,あかみそ, ちりめんじゃこ, きざみこんぶ,牛乳	しょうがにんにく, ながねぎ,だいこん, ごぼう,キャベツ,にんじん	604kcal 28.2g
4	金	そうとあげパン 祭の日	ウインナーとやさいのスープに ごぼうサラダ くだもの	パン,さとう, じゃがいも,あぶら	きなこと,とりにく,ウインナー, ツナ,牛乳	たまねぎ,はくさい, しょうがにんにく,ごぼう, だいこん,ホールコーン, にんじん,ブルーン	601kcal 20.8g
7	月	ごはん	しろみさかなのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら けんちんじる	こめ,さとう, こんにゃく,さといも, マヨネーズ, ごま,あぶら,ごまあぶら	ホキ,みそ,さつまあげ, ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,牛乳	ごぼう,れんこん,だいこん, ながねぎ,にんじん, さやいんげん	600kcal 25.6g
8	火	ジャージャーめん	とうがんのスープ まめこくとう	ちゅうかめん,さとう, でんぶん,くろごとう, あぶら,ごまあぶら,ごま	ぶたにく,あかみそ,たまご, とりにく,だいず,牛乳	にんにく,しょうが,ながねぎ, たまねぎ,しいたけ, もやし,きゅうり, えのきたけ,とうがん	604kcal 27g
9	水	むぎごはん	さばのしおやき さといもとえのきのみそじる やさいのおひたし	こめ,こめつぶむぎ, さといも,さとう	さば,あぶらあげ, とうふ,あかみそ,みそ, かつおぶし, ちりめんじゃこ,牛乳	たまねぎ,えのきたけ, キャベツ,こまつな, にんじん	664kcal 27.9g
10	木	ごはん	なまあげのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため くだもの	こめ,さとう, でんぶん,あぶら,ごま	ぶたにく,なまあげ,あかみそ, とりにく,たまご, ほたて,くきわかめ,牛乳	キャベツ,だけのこ,ながねぎ, きくらげ,たまねぎ, えのきたけ,ホールコーン, にんにく,にんじん, れいとうほんかん	602kcal 22.6g
11	金	はいがパン	てづくりりんごジャム きんときまめのポーグシチュー わかめサラダ	パン,さとう,じゃがいも, こむぎこ, あぶら,バター, ごま,ごまあぶら	きんときまめ,ぶたにく, わかめ,牛乳	りんご,レモン,にんにく, たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,もやし,きゅうり, ホールコーン,にんじん	623kcal 23.4g
14	月	スタミナどん	たまごのちゅうかスープ バインドポテト	こめ,さとう,でんぶん, じゃがいも, あぶら,ごまあぶら,ごま	ぶたにく,とりにく,たまご, ほたて,あおりの,牛乳	にんにく,しょうが,もやし, たまねぎ,えのきたけ, ながねぎ,きくらげ, ホールコーン,にら, にんじん,こまつな	614kcal 22.3g
15	火	メキシカンライス	しろいんげんまめのスープ ツナサラダ くだもの	こめ,じゃがいも, さとう,あぶら	ぶたにく,ウインナー, ベーコン,とりにく, しろいんげん,たまご,ツナ,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, グリーンピース,はくさい, にんにく,キャベツ,にんじん, れいとうみかん	651kcal 22.4g
16	水	ゆかりごはん	やきししゃも じゃがいものそばろに ピリカラキャベツ くだもの	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう,でんぶん, あぶら,ごまあぶら	とりにく,ししゃも, ちりめんじゃこ,牛乳	たまねぎ,キャベツ,もやし, ゆかり,にんじん, さやいんげん,ぶどう	615kcal 22.5g
17	木	ハヤシライス	フレンチサラダ りんごかん	こめ,こむぎこ,さとう, あぶら,バター	ぶたにく,牛乳	たまねぎ,マッシュルーム, にんにく,しょうが,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, にんじん,りんごかん	644kcal 16.9g
18	金	ごはん 100年フード(三重県・とんてき)	とんてき スタミナキャベツ みそじる くだもの	こめ,でんぶん,こむぎこ, さとう,ごまあぶら,ごま	ぶたにく,あぶらあげ, みそ,牛乳	にんにく,キャベツ,ごぼう, だいこん,ながねぎ, にんじん,こまつな,みかん	678kcal 25.7g
24	木	コッペパン	なすとうふのグラタン ABCスープ フルーツヨーグルト	パン,こむぎこ, アルファベットマカロニ, あぶら,バター	とうふ,ぶたにく,ベーコン, なまクリームチーズ, 調理用ヨーグルト,牛乳	なす,たまねぎ,しめじ, キャベツ,セロリー, にんじん,ホールトマト, フルーツミックスかん	614kcal 24.7g
25	金	ごはん 中秋の名月	さわらのみそやき おつきみだんごじる やさいのおかかあえ	こめ,しょうしんこ, しらたまご,さといも, ごま,牛乳	さわら,あかみそ, あぶらあげ,かつおぶし, 牛乳	にんにく,ながねぎ,ごぼう, だいこん,しいたけ,もやし, にんじん,こまつな	650kcal 26.8g
28	月	八王子ショウガごはん	いかのかおりやき ごもくまめ さつまいものみそじる	こめ,こんにゃく,さとう, さつまいも, ごま,あぶら	あぶらあげ,いか,だいず, とりにく,とうふ,あかみそ, みそ,きざみり, かくざりこんぶ,牛乳	しょうが,にんにく,れんこん, ごぼう,たまねぎ,こねぎ, にんじん,こまつな	635kcal 29.8g
29	火	ごはん 中学生の考えたバランス献立	ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	こめ,こむぎこ,でんぶん, はちみつ,さとう, じゃがいも,あぶら, ごまあぶら,ごま	とりにく,ベーコン, わかめ,牛乳	しょうが,にんにく,きゅうり, キャベツ,えだまめ, たまねぎ,にんじん	662kcal 22.4g
30	水	スパゲティミートソース	カラフルサラダ 恵方のブルーベリーヨーグルト	スパゲティ,さとう, オリーブオイル,あぶら	ぶたにく,チーズ, 調理用ヨーグルト	たまねぎ,セロリー, にんにく,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,にんじん, ホールトマト,ブルーベリー, レモン,りんごジュース	600kcal 17.7g

献立内容は変更することがあります。



はっちゃんからのお誘い

ひる

た

お昼ごはんを食べにおいで！



おいしくて
えいようまんてん
栄養満点！



ひる

ようい

きみの分のお昼ごはんが用意されているよ！

食べられる場所と時間

場所：学校の教室以外のお部屋

他に、食べたいお部屋があったら
学校に相談してね

時間：12:00～13:00

みんなのこといつでもまっているよ

いつでも
ま
待ってるよ！



給食センターでも食べられるよ

どこにあるの？どんなところ？

HPでは献立や写真が見られます♪

南大沢



元八王子



元横山



檜原①



檜原②



寺田

