



10月 こんだてよていひょう



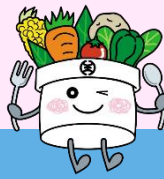
今月の目標：給食のマナーを守って、楽しく食事をしよう。

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	の み の 物	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	
1	木	ごはん 1日 市政記念日		ゆうやけこやけやき とんじる ごまあえ	こめ、じゃがいも、こんにゃく、 さとう、マヨネーズ、 ごま、あぶら	たら、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、 みそ、あかみそ、牛乳	だいこん、ごぼう、 ながねぎ、もやし、 ホールコーン、 にんじん、こまつな	650kcal 27.4g
2	金	大屋根のおむすび 桑都の杜献立		テリチキ チリウインナー くわのはポップビーンズ はっちくんスープ（カレーあじ）	こめ、さとう、でんぶん、 じゃがいも、こめこまカロロ、 ごま、あぶら	とり、く、ウインナー、 だいす、わかめ、ぶたにく、 わかめ、のり、牛乳	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、かぶ、エリンギ、 にんじん、ピーマン	734kcal 30.1g
5	月	ごはん		マーボーどうふ えのきとわかめのスープ だいすといりこのごまがらめ	こめ、さとう、でんぶん、 グラニューとう、 あぶら、ごまあぶら、ごま	とうふ、ぶたにく、あかみそ、 だいす、わかめ、 いりこ、牛乳	ながねぎ、しょうが、にんにく、 えのき、たけ、もやし、 たまねぎ、ホールコーン、 にんじん、にら	666kcal 30.1g
6	火	カレーなんばん		さつま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	うどん、でんぶん、さつままいも、 こむぎこ、コーンスターチ、 ごまあぶら、ごま	とり、く、 ささかまぼこ、たまご、 ツナ、牛乳	たまねぎ、ながねぎ、 きりぼしだいこん、もやし、 キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、みかん	620kcal 22.2g
7	水	ごはん		さばのおろしソース かきたま汁 ひじきのいために	こめ、さとう、でんぶん、 いとこんにゃく、あぶら	さば、とり、く、たまご、 とうふ、あぶらあげ、 ひじき、牛乳	だいこん、たまねぎ、 しいたけ、 にんじん、チンゲンサイ	678kcal 26.4g
8	木	ごはん スポーツの日		はっほうさい ワントンスープ まめこくとう くだもの	こめ、でんぶん、ワントンのかわ、 くろさとう、あぶら、 ごまあぶら	いか、えび、ぶたにく、ほたて、 うすらのたまご、 だいす、わかめ、牛乳	ただのこ、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、キャベツ、にんじん、みかん	629kcal 26.4g
9	金	にんじんごはん 目の愛護デー		さけのこうみやき きのこじる きんぴらごぼう	こめ、さとう、いとこんにゃく、 あぶら、ごまあぶら、ごま	とり、く、さけ、とうふ、 あぶら、みそ、 あかみそ、牛乳	にんにく、ながねぎ、しいたけ、 しめじ、えのき、たけ、ごぼう、 にんじん、チンゲンサイ	601kcal 29.6g
13	火	りんごジャムサンド (こめこパン)		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	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	だいす、ぶたにく、 ちりめんじゃこ、牛乳	りんご、レモン、たまねぎ、 グリーンピース、ホールコーン、 キャベツ、にんじん、こまつな	653kcal 30.9g
14	水	わかめごはん		ししゃものカレーやき こじる さといものうまに	こめ、こんにゃく、さといも、 さとうごま、あぶら	だいす、ぶたにく、とうふ、 みそ、あかみそ、 とり、く、わかめ、 ししゃも、牛乳	だいこん、ながねぎ、えのき、たけ、 ごぼう、れんこん、 にんじん、さやいんげん	607kcal 24.9g
15	木	ごはん		あつあげとぶたにくのチーズやき けんちんじる こまつなとじゃこのおひたし	こめ、さとう、でんぶん、 こんにゃく、あぶら、 ごまあぶら、ごま	なまあげ、ぶたにく、あかみそ、 とうふ、あぶらあげ、チーズ、 ちりめんじゃこ、牛乳	キャベツ、にんにく、 しょうが、ごぼう、 ながねぎ、だいこん、 しめじ、もやし、 にんじん、こまつな	619kcal 23.8g
16	金	ごはん 運動会応援献立		ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそじる じゃこことやさいのいろどりあえ くだもの	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら、ごま	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 あかみそ、みそ、かつおぶし、 ちりめんじゃこ、牛乳	たまねぎ、しょうが、 だいこん、えのき、たけ、 ながねぎ、もやし、 こまつな、にんじん、ぶどう	621kcal 27g
20	火	秋月ごはん 八王子城御膳		いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	こめ、くろまい、さとう、 こむぎこ、でんぶん、さつままいも、 くり、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 21.9g
21	水	カレーライス		コールスロー 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	ぶたにく、牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが、 グリーンピース、キャベツ、 ホールコーン、にんじん、 りんごかん、みかんジュース	636kcal 16.4g
22	木	さんまのかばやきどん 旬の食材 (さんま)		こんさいじる おひたし	こめ、でんぶん、 さとう、じゃがいも	さんま、とうふ、みそ、あかみそ、 かつおぶし、牛乳	しょうが、だいこん、ごぼう、 えのき、たけ、ながねぎ、 もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな	655kcal 22.2g
23	金	ガーリックフランス 野菜350g		クリームシチュー ツナわかめサラダ	パン、じゃがいも、こむぎこ、 さとう、オリーブオイル、 あぶら、バター、 ごまあぶら、ごま	ベーコン、とり、く、ツナ、 調理用牛乳、なまクリーム、 わかめ	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、きゅうり、 もやし、にんじん、 りんごジュース	603kcal 16.9g
26	月	ごはん 福岡県 (あごだし)		さわらのしおやき がめに あごだしのふきよせじる くだもの	こめ、さといも、 こんにゃく、さとう、 あぶら、ごま	さわら、とり、く、ちくわ、 かまぼこ、なまあげ、 とびうお、牛乳	ごぼう、ただのこ、 しめじ、ながねぎ、えだまめ、 えのき、たけ、ゆず、にんじん、 さやいんげん、みかん	609kcal 29g
27	火	アルバートの畑カレーピラフ 図書館献立		オムレツ ぼくのおじゃがポスタージュ おじゃがのみかたりんご	こめ、こめつぶむぎ、じゃがいも、 さとう、オリーブオイル、 あぶら、バター	とり、く、たまご、 ツナ、ベーコン、 調理用牛乳、なまクリーム、 牛乳	たまねぎ、ホールコーン、 にんにく、にんじん、 ピーマン、とうもろこし、 りんごかん	679kcal 25.4g
28	水	キムチたまごチャーハン		ちゅうかみそスープ だいすにとりにく、のちゆかいため くだもの	こめ、さとうあぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、たまご、 とり、く、にんにく、あかみそ、 だいす、牛乳	キムチ、もやし、ながねぎ、 ただのこ、しいたけ、 しょうが、にんにく、にんじん、 こまつな、ピーマン、みかん	604kcal 24g
29	木	スパゲティミートソース		キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのバッシュアルソースがけ	スパゲティ、さとう、 コーンスターチ、 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、牛乳	たまねぎ、セロリ、にんにく、 キャベツ、ホールコーン、 にんじん、ホールトマト、 バッシュアルソース	639kcal 22.6g
30	金	ガーリックライス ハロウィン		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	こめ、じゃがいも、さとう、 オリーブオイル、 あぶら、ごまあぶら、 ごま、バター	とり、く、ウインナー、 ちりめんじゃこ、わかめ、 調理用牛乳、牛乳	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、しょうが、 きゅうり、もやし、 にんじん、かぼちゃ	602kcal 20.2g

※19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。



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

