



9月 給食目標： 朝ごはんの大切さを知ろう！

献立予定表 八王子市立 第一 小学校

日 曜 日	こんだてめい				おもなざいりようめい			えいようか 1杯目 - たんぱくしつ しつ えんぶん
	主食 しゅしゅく	のみ もの	くだ もの など	主菜、副菜 しゅさい ふくさい / 食育メモ しよくいく	からだの血や肉になる あか しよくひん 赤の食品	熱や力のもとになる あつちから まいる しよくひん 黄色の食品	からだの調子をととのえる ちようし みどり しよくひん 緑の食品	
1 火	チキン カレーライス		オレンジ シ	・フレンチサラダ はちっこきゅうしよく ワクワク給食	とりにく、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、りんご、きゃべつ、 きゅうり、ホールコーン、 おうとうかん、みかんかん	651 kcal 16.8 g 19.2 g 2 g
2 水	ごはん		ぽれ んい か と ん う	・生揚げのみそいため ・荳わかめのにんにく炒め ・たまごスープ いつつぼし献立	ぶたにく、なまあげ、みそ、 とりにく、くきわかめ、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、ごま	きゃべつ、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、きくらげ、えのきたけ、 ホールコーン、にんにく、 ぼんかん	600 kcal 22.5 g 18.8 g 2.6 g
3 木	胚芽 パン			・手作りリンゴジャム ・金時豆のポークシチュー ・わかめサラダ てづく 手作り ジャム	きんときまめ、ぶたにく、 カットわかめ、ぎゅうにゅう	はいがパン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ごま、ごまあぶら	りんご、レモン、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、きゃべつ、もやし、 きゅうり、ホールコーン	623 kcal 23.4 g 19.3 g 2.5 g
4 金	ごはん			・白身魚のみそマヨネーズ焼き ・五目きんぴら ・けんちん汁 わしよく ひ 和食の日	ホキ、みそ、さつまあげ、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、 ごま、こんにやく、あぶら、 ごまあぶら、さといも	ごぼう、にんじん、れんこん、 いんげん、だいこん、ながねぎ	600 kcal 25.6 g 18.3 g 2.2 g
7 月	むぎ ごはん			・さばの塩焼き ・野菜のおひたし ・みそ汁 はし めいじん お箸名人 おさらい こんだて	さば、カットわかめ、とうふ、 みそ、あぶらあげ、 かつおぶしこ、 ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、こめつぶむぎ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	にんじん、だいこん、ながねぎ、 こまつな、きゃべつ	640 kcal 26 g 24.2 g 2.1 g
8 火	桑都 あげパン			・アーモンドサラダ ・ウィンナーと野菜のスープ煮 くわ ひこんだて 桑の日献立	きなこと、とりにく、 ウィンナー、 ぎゅうにゅう	くわのはパン、さとう、 あぶら、じゃがいも、 アーモンド	にんじん、たまねぎ、はくさい、 パセリ、しょうが、にんにく、 きゃべつ、きゅうり、 ホールコーン	600 kcal 20.6 g 25.7 g 2.5 g
9 水	スパゲティ ミートソース			・カラフルサラダ ・恩方のブルーベリー ヨーグルト はちおうじさん 八王子産 ブルーベ ー	ぶたにく、ヨーグルト、 チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、 オリーブオイル、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、セロリー、 にんにく、トマト、きゃべつ、 きゅうり、ホールコーン、 ブルーベリー、レモン	647 kcal 24.1 g 20.8 g 2.3 g
10 木	メキシカン ライス			・ツナサラダ ・白いんげん豆のスープ しよくじ 食事の マナー	ぶたにく、ウィンナー、 ベーコン、しろいんげんまめ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、グリーンピース、 はくさい、にんにく、パセリ、 きゃべつ	600 kcal 20.9 g 20.9 g 2.6 g
11 金	ゆかり ごはん		オレンジ シ	・やきししゃも ・じゃがいものそぼろ煮 ・ぴりからキャベツ かいこう 開校 きねんぴ 記念日	ししゃも、とりにく、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	ゆかりこ、たまねぎ、にんじん、 いんげん、きゃべつ、もやし、 オレンジ	615 kcal 22.8 g 15.7 g 2.5 g
14 月	ごはん		み か ん	・とんてき ・スタミナキャベツ ・みそ汁 8 100年 つぎ	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、こむぎこ、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんにく、きゃべつ、にんじん、 ごぼう、だいこん、ながねぎ、 こまつな、みかん	678 kcal 25.7 g 25.6 g 2.3 g
15 火	コッペパン		ヨー グル ト	・ナスととうふのグラタン ・ジュリエンヌスープ しゆん 旬： あき 秋なす	とうふ、ぶたにく、ベーコン、 なまクリーム、チーズ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	コッペパン、こむぎこ、 バター、あぶら	なす、たまねぎ、しめじ、トマト、 にんじん、きゃべつ、 おうとうかん、みかんかん、 りんごかん	605 kcal 24.3 g 25.1 g 2.7 g
16 水	じゃー じゃー麺			・わかめスープ ・黒糖ナッツ かみかみ こんだて	ぶたにく、みそ、とうふ、 カットわかめ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、 ごまあぶら、アーモンド、 ごま、くろさとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ほししいたけ、もやし、きゅうり、 ながねぎ、ホールコーン	612 kcal 23.7 g 23.7 g 3.5 g
17 木	ごはん			・あじのネギ塩焼き ・じゃこキャベツ ・豚汁 もったい ない だいいくせん 大作戦	アジ、ぶたにく、とうふ、あぶらあ げ、みそ、ちりめんじゃこ、きざみ こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、ごまあぶら、 じゃがいも、あぶら	しょうが、にんにく、ながねぎ、 だいこん、にんじん、ごぼう、 きゃべつ	604 kcal 28.2 g 18.6 g 2.3 g
18 金	スタミナ 丼			・のり塩ポテト ・たまごの中華スープ なつ 夏をのり きろう！	ぶたにく、とりにく、たまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも	にら、にんじん、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、 ながねぎ、こまつな、きくらげ、 ホールコーン	603 kcal 22 g 17 g 2.1 g
24 木	ハヤシライス		リン ゴ 缶	・フレンチサラダ やさい 野菜 350	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、にんにく、 しょうが、きゃべつ、きゅうり、 ホールコーン、リンゴかん	644 kcal 16.9 g 20.7 g 2.1 g
25 金	ごはん			・さごちのみそ焼き ・野菜のおかか和え ・お月見団子汁 ちゅうしゆめいげつ 中秋の名月	さごち、みそ、あぶらあげ、 かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じょうしんこ、 しらたまこ、さといも	にんにく、ながねぎ、にんじん、 ごぼう、だいこん、ほししいたけ、 こまつな、もやし	651 kcal 26.8 g 16 g 1.9 g
28 月	豚キムチどん			・ツナポテトぎょうざ ・冬瓜のスープ はちおうじさん 八王子産 とうがん 冬瓜	ぶたにく、ツナ、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 じゃがいも、でんぷん、 ぎょうざのかわ	にんにく、はくさいキムチ、 しょうが、たまねぎ、にら、もやし、 ほししいたけ、ホールコーン、 えのきたけ、とうがん	635 kcal 21.8 g 18 g 2.4 g
29 火	八王子 ショウガ ごはん			・イカの香り焼き ・五目煮豆 ・さつまいものみそ汁 はちおうじさん 八王子産 しょうが	あぶらあげ、きざみのり、 いか、だいず、とりにく、 こんぶ、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう、 こんにやく、さつまいも	はちおうじしょうが、にんにく、 ばんのうねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、たまねぎ、 こまつな	635 kcal 29.8 g 17.1 g 2.7 g
30 水	ごはん			・ヤンニョムチキン ・チョレギサラダ ・コンソメスープ ちゅうがくせい 中学生 バランス こんだて 献立	とりにく、カットわかめ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぷん、 あぶら、はちみつ、さとう、 ごま、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、にんにく、きゅうり、 きゃべつ、えだまめ、にんじん、 たまねぎ	662 kcal 22.4 g 24.7 g 2.2 g