



1 1 月 給食目標：かんしゃの気持ちで食事をしよう



献立予定表 八王子市立 第一 小学校

日 曜日	こんだてめい				おもなざいりょうめい			えいようか 13歳 - たんぱくしつ ししつ えんぶん
	主 食	の み も の	く だ も の など	主 菜、副 菜 / 食 育 メ モ	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子をととのえる 緑の食品	
2 月	ごはん			竹輪のマヨネーズ焼き 八王子産しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物 <div>はちおうじさん 八王子産 しょうが</div>	ちくわ,かつおぶしこ,あおのり, とりにく,わかめ,ツナ, なまクリーム,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,でんぶん, さとう,ごまあぶら,ごま	ながねぎ,はくさい,にんじん, しいたけ,たまねぎ,チンゲンサイ, キャベツ,もやし,コーン, しょうが	610 kcal 23.7 g 21.4 g 2.4 g
4 水	ごはん			サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁 <div>8 100年つぎ</div>	さんま,とりにく,たまご,みそ, ぶたにく,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,パンこ,でんぶん,さとう, ごま,じゃがいも,こんにゃく, あぶら	ながねぎ,にんじん,もやし, はくさい,コーン,ごぼう, だいこん,しいたけ	649 kcal 25.3 g 23.8 g 1.9 g
5 木	さつまいも ごはん		み か ん	いかのねぎ塩焼き かわりきんぴら かきたま汁 <div>はちおうじさん 八王子産 さつまいも・ねぎ</div>	いか,ぶたにく,たまご,とうふ, わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,ごま,さとう, ごまあぶら,スパゲティ, こんにゃく,でんぶん	ながねぎ,ばんのうねぎ,ごぼう, にんじん,いんげん,たまねぎ, こまつな,しめじ,しょうが, にんにく,みかん	617 kcal 26.9 g 15.2 g 2.5 g
6 金	ごはん			蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮 具の大きな豚汁 <div>は いい歯 の日</div>	とうふ,とりにく,たまご, だいず, いりこ,ぶたにく,みそ,ひじき, ぎゅうにゅう	こめ,パンこ,じゃがいも,あぶら, ごま,こんにゃく	たまねぎ,れんこん,だいこん, にんじん,ごぼう,ながねぎ	661 kcal 27.4 g 20.6 g 2.3 g
9 月	ゆかり ごはん			鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根 <div>しゆん 旬： しゃけ</div>	しゃけ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こんにゃく, ごまあぶら,さとう,ごま, あぶら	ゆかりこ,たまねぎ,にんじん, いんげん,だいこん	618 kcal 28 g 15.5 g 2.1 g
10 火	はち大根 おろし スパゲティー			わかめとじゃこのサラダ たまごスープ <div>はちおうじさん 八王子産 だいこん</div>	ツナ,のり,わかめ, ちりめんじゃこ,たまご, とうふ,ぎゅうにゅう	スパゲティ,ごま,あぶら, でんぶん	だいこん,えのき,にんじん, キャベツ,もやし,たまねぎ, コーン,ばんのうねぎ	610 kcal 28.8 g 22.6 g 2.7 g
11 水	ごはん		み か ん	のりの佃煮 焼きししゃも キャベツと油揚げの胡麻和え 呉汁 <div>いつ ぼし こんだて 五つ星献立</div>	のり,ししゃも,あぶらあげ, だいず,とりにく,とうふ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,こんにゃく, あぶら,じゃがいも	キャベツ,もやし,だいこん, にんじん,ながねぎ,みかん	632 kcal 26.8 g 19.4 g 2.5 g
12 木	天狗ごはん			高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠露汁 <div>たかおさん 高尾山 ごぜん 御膳</div>	とうふ,とりにく, ちりめんじゃこ,たまご, かまぼこ,あおさ, ぎゅうにゅう	こめ,あかまい,ごま,でんぶん, しらたき	たまねぎ,にんじん,しいたけ, みつば,きくらげ,こまつな, だいこん,えのき,はくさい, ながねぎ	622 kcal 23.8 g 22.6 g 2.2 g
13 金	アーモンド ビスキュイ パン			かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ <div>しゆん 旬： かぶ</div>	たまご,とりにく,あおだいず, だいず,ツナ,なまクリーム, ぎゅうにゅう	パン,バター,さとう,アーモンド, こむぎこ,さとう,ごまあぶら	かぶ,にんじん,たまねぎ, はくさい,キャベツ,コーン, リンゴジュース	648 kcal 18.3 g 25.3 g 2.3 g
16 月	ごはん			だし塩のコロコロから揚げ もやしと小松菜の煮びたし にらたま味噌汁 <div>からあげ 唐揚げの ヒミツ!?</div>	とりにく,あぶらあげ,たまご, かつおぶしこ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,ごま,あぶら, さとう,ごまあぶら	こまつな,もやし,にんじん, たまねぎ,にら,えのき,しょうが, にんにく	671 kcal 26 g 25.5 g 2.2 g
17 火	チリビーンズ サンド			野菜のスープ煮 ヨーグルトポムポム <div>しゆん 旬： りんご</div>	きんときまめ,ぶたにく, ベーコン,たまご,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ,じゃがいも, あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン, セロリー,キャベツ,パセリ, リンゴ, レモン,しょうが,にんにく	632 kcal 21.3 g 23.4 g 2.6 g
18 水	海鮮豆腐丼			有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ <div>ゆうき 有機 だいこん</div>	とうふ,ぶたにく,むきえび, いか, ツナ,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, でんぶん,ごま	にんじん,ながねぎ,チンゲンサイ, たけのこ,しいたけ,だいこん, きゅうり,えのき,しょうが, にんにく	606 kcal 26.7 g 18.4 g 3 g
19 木	ごはん		み か ん	あじの香味焼き いりどり 沢煮椀 <div>わしょく 和食の日 かつお節</div>	あじ,とりにく,ちくわ, ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,さといも, こんにゃく,あぶら	ばんのうねぎ,にんじん,ごぼう, たけのこ,いんげん,だいこん, にんにく,みかん	624 kcal 27.4 g 17.6 g 2.2 g
20 金	八王子産の 白いご飯			チーズいり干草焼き もやしとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁 <div>はちおうじさん 八王子産 の お米</div>	たまご,チーズ,とりにく, ちくわ,みそ, あぶらあげ,かつおぶしこ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,さつまいも,あぶら	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん, もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん, ながねぎ,こまつな	632 kcal 26.5 g 20 g 2.2 g
24 火	コーンピラフ			スコップコロッケ フレンチきゅうり ABCスープ <div>やさい 350</div>	ぶたにく,ベーコン, ぎゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,じゃがいも, パンこ,マカロニ	コーン,にんじん,たまねぎ, ピーマン,きゅうり,キャベツ, セロリー,トマト	609 kcal 18.1 g 19 g 2.5 g
25 水	ごはん		み か ん	さばの柚子みそ焼き 野菜のいりどりと和え 秋のお吸い物 <div>はちおうじさん 八王子産 ゆず</div>	さば,みそ,あぶらあげ,わかめ, かまぼこ,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら	こまつな,もやし,にんじん, しめじ,えのき,ながねぎ,ゆず, みかん	642 kcal 24.5 g 24.2 g 2.1 g
26 木	ジャージャー麺			きのこのスープ 豆ナッツ黒糖 <div>しゆん 旬： きのこ</div>	ぶたにく,みそ,ベーコン, とうふ,だいず,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま,アーモンド, くろさとう	ながねぎ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,えのき,きくらげ, もやし,きゅうり,にんにく, しょうが	628 kcal 25.7 g 24.8 g 3 g
27 金	はち大根と 豚の角煮丼			じゃこキャベツ じゃがいものみそ汁 <div>はちおうじさん 八王子産 だいこん</div>	ぶたにく,あぶらあげ, ちりめんじゃこ,こんぶ,わかめ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぶん, じゃがいも,ごまあぶら	だいこん,たまねぎ,キャベツ, にんじん,しょうが, だいこんのは	640 kcal 27 g 19.9 g 2.5 g