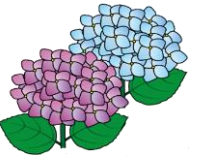


よていこんだてひょう

はちおうじしりつだいごしょうがっこう
八王子市立第五小学校



ひ	ようび	こんだてめい			赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	えいようか 栄養価
		しゅく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜				
2	げつ	しゅん：あじ		アジのネギしおやき こまつなとじゃこいため とんじる	アジ、ぶたにく、とうふ、みそ、 ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、じゃがいも、ごま、 あぶら、さとう、ごまあぶら	ながねぎ、ごぼう、だいこん、 にんじん、こまつな	601kcal
		ごはん						26.6g
3	か	はちおうじ たまねぎ		はちおうじさん 八王子産たまねぎのスーフ ナッツといりこのごまがらめ	ぶたにく、ベーコン、いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、アーモンド、ごま、さとう、 あぶら、ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん、 もやし、こまつな、たまねぎ、パセリ、 しょうが、にんにく	615kcal
		ビビンバ						22.3g
4	すい	むしば よぼう		いかのしちみやき かわりきんぴら いなかじる	いか、とりにく、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、スパゲティ、こんにやく、 じゃがいも、あぶら、ごま、 ごまあぶら	ゆかりこ、にんにく、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、はくさい、 しめじ、こまつな	600kcal
		ゆかりごはん						27.4g
5	もく	きなこ あげパン		ウィンナーポトフ わかめとツナのサラダ	きなこ、とりにく、ウィンナー、ツナ、 カットわかめ、ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう、じゃがいも、 ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 さやいんげん、きゅうり、もやし、 ホールコーン	603kcal
		あげパン						21.7g
6	きん	キャロットライス クリームソース		ABCスーフ じゃこサラダ	とりにく、ベーコン、 ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブオイル、こむぎこ、 バター、マカロニ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 グリンピース、キャベツ、もやし、 きゅうり	603kcal
		クリームソース						19.4g
9	げつ	100年フードこうち		ゆのす香るねぎしおチキン ごもくにまめ こまつなじる	とりにく、だいず、こんぶ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、でんぷん、ごま、 ごまあぶら、さとう	ながねぎ、にんじん、れんこん、 だいこん、たまねぎ、えのきたけ、 こまつな	620kcal
		ごはん						25.7g
10	か	にしょく どん		とうふとじゃがいものみそしる やさいのおひたし	とりにく、とうふ、たまご、みそ、 ちりめんじゃこ、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、ほししいたけ、 えのきたけ、キャベツ、もやし、 にんじん	608kcal
		どん						25.6g
11	すい	にゅうばい		マーボーとうふ はるさめスーフ うめおかかキャベツ	とうふ、ぶたにく、みそ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら、 でんぷん、はるさめ、 ごまあぶら	にんじん、ながねぎ、にら、 たけのこ、きくらげ、こまつな、 キャベツ、うめぼし	611kcal
		ごはん						22.2g
12	もく	五つ星献立 とりごぼう ごはん		ししゃものいそべやき すまし汁 スタミナきゅうり くだもの	とりにく、あぶらあげ、ししゃも、 かまぼこ、あおのり、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら、 でんぷん、はるさめ、 ごまあぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 だいこん、こまつな、ながねぎ、 えのきたけ、きゅうり、みかん	600kcal
		ごはん						25.1g
13	きん	メキシカン ライス		ポテトカルボナーラ しろいんげんまめのスーフ	ぶたにく、ベーコン、なまクリーム、 チーズ、しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 グリンピース、キャベツ、パセリ、 にんにく	619kcal
		ライス						18.8g
16	げつ	お箸名人 あつめる やきとり どん		かきたまじる くきわかめのしょうがいだめ	とりにく、きざみのり、たまご、 とうふ、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、 ごまあぶら、ごま、あぶら	しょうが、ながねぎ、にんじん、 たまねぎ、こまつな	603kcal
		どん						23.6g
17	か	お箸名人 きりさく ごはん		さごちのかおりやき いりどり えのきのみそしる	さごち、とりにく、やきちくわ、 あぶらあげ、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも、こんにやく、 さとう、あぶら	にんにく、ばんのうねぎ、にんじん、 ごぼう、たけのこ、さやいんげん、 だいこん、たまねぎ、えのきたけ	600kcal
		ごはん						27.3g
18	すい	お箸名人 はさむ あんかけ やきそば		コーンとたまごのスーフ のりしおポテト	ぶたにく、たまご、あおのり、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、でんぷん、 ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、 もやし、にら、ほししいたけ、 ホールコーン	602kcal
		やきそば						22.8g
19	もく	お箸名人 つまむ ひじき ごはん		だいずのあげに けんちんじる	とりにく、あぶらあげ、だいず、 あおのり、ひじき、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 ごま、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん、ごぼう、ながねぎ、 だいこん	611kcal
		ごはん						22.4g
20	きん	お箸名人 ほねをとる むぎごはん		サバのしおやき ビーフンいため みそしる	さば、ぶたにく、わかめ、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、こめつぶむぎ、あぶら、 ごまあぶら	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 ビーマン、だいこん、ながねぎ、 しょうが	653kcal
		むぎごはん						24.5g
23	げつ	ごはん		マスのなんぼんづけ ごじる キャベツのじゃこあえ	マス、だいず、ぶたにく、とうふ、 くきわかめ、ちりめんじゃこ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、 こんにやく、ごまあぶら、 じゃがいも	ばんのうねぎ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、キャベツ	651kcal
		ごはん						30.2g
24	か	はちおうじ たまねぎ セサミ トースト		八王子産キャベツのクリームシチュー だいこんサラダ	とりにく、なまクリーム、ツナ、 ぎゅうにゅう	しよくパン、バター、さとう、ごま、 じゃがいも、こむぎこ、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 パセリ、しめじ、だいこん、きゅうり、 りんごジュース	621kcal
		トースト						17.2g
25	すい	しもなかたまねぎ ごはん		ホキのみそマヨネーズやき しもなかたまねぎのにくじゃが もやしのからしあえ	ホキ、みそ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、じゃがいも、 ごま、こんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 もやし、こまつな	608kcal
		ごはん						25.9g
26	もく	キムチたまご チャーハン		ワントンスーフ まめこくとう くだもの	ぶたにく、たまご、いりだいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ワントンのかわ、 ごまあぶら、くろさとう	にんじん、キムチづけ、こまつな、 ながねぎ、もやし、はくさい、 ほししいたけ、みかん	600kcal
		チャーハン						23.2g
27	きん	はちおうじズッキーニ はちおうじ ズッキーニの カレーライス		きのこたまごのスーフ くだもの	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 あぶら、バター、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、 りんご、きくらげ、しめじ、えのきたけ	659kcal
		カレーライス						19.6g
30	げつ	やさい350 スパゲティ ミートソース		コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、チーズ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、 ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリー、 にんにく、ホールトマト、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、もやし、 みかん、おうとう、りんご	650kcal
		スパゲティ						24.4g



※献立は材料の入荷状況により変更する事があります

