



9月 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 熱やかになるもの	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
		しゅじょく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など				エネルギーkcal たんぱく質g
2	か	ごはん		なまあげのみそいため たまごスープ くきわかめののんにくいため	ぶたにく、なまあげ、みそ、 とりにく、たまご、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、 ごま	キャベツ、にんじん、たけのこ、 さやえんどう、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	607kcal 23.4g
3	すい	チキン カレーライス		フレンチサラダ りんごかん ほうさい こんだて	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 あぶら、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、りんご	647kcal 16.7g
4	もく	くわのひこんだて ぞうと あげパン		ウィンナーとやさいのスープに わかめとツナのサラダ	きなこ、とりにく、ウィンナー、 カットわかめ、ツナ、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、 ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、 しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、 ホールコーン	600kcal 22.7g
5	きん	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	ホキ、みそ、さつまあげ、 ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、 ごま、さとも、こんにやく、 あぶら	ごぼう、にんじん、れんこん、 さやいんげん、だいこん、ながねぎ	600kcal 25.6g
8	げつ	かつめし 100年 フード		あおなととうふのすましじる おうとうかん	ぶたにく、とうふ、カットわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、 さとう、バター	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、おうとうかん	683kcal 24.3g
9	か	スパゲティ ミートソース		はちおうじ おんかた産 ブルーベリー カラフルサラダ おんかたのブルーベリーヨーグルト	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、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、 ブルーベリー、レモン	647kcal 24.1g
10	すい	ごはん		さけのしおやき かんこくふうにくじゃが スタミナきゅうり	さけ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら、 じゃがいも、こんにやく、さとう、	ながねぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、きゅうり	627kcal 28.2g
11	もく	ぶた キムチどん		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく、ツナ、カットわかめ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぷん、 ごまあぶら、じゃがいも、 ぎょうざのかわ、ごま	はくさいきむち、にんにく、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、ながねぎ	634kcal 21.5g
12	きん	チャーハン		ワンタンスープ とりにくとまめのいためもの れいとうみかん	ぶたにく、だいず、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 ワンタンのかわ、ごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、 ピーマン、もやし、チンゲンサイ、 ほししいたけ、にんにく、みかん	600kcal 22.6g
15	げつ	けいろうのひ						
16	か	ふりかえきゅうぎょうび						
17	すい	中学生バランス献立 ごはん		マーボーとうふ あおなのごまあえ やさいスープ	とうふ、ぶたにく、みそ、 ベーコン、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 ごまあぶら、ごま	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、ほししいたけ、こまつな、 もやし、たまねぎ、キャベツ	601kcal 22.5g
18	もく	わふう きのこピラフ		ABCスープ ポテトカルボナーラ	とりにく、ベーコン、なまクリーム、 チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブオイル、バター、 マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、グリーンピース、キャベツ、 にんにく	601kcal 18.2g
19	きん	セサミトースト		チキンピーンス わかめサラダ	だいず、とりにく、カットわかめ、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、バター、ごま、 じゃがいも、こむぎこ、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、もやし、 ホールコーン	640kcal 24.6g
22	げつ	スタミナこんだて スタミナ どん		たまごのちゅうかスープ のりしおポテト	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、 ごまあぶら、 ごま、でんぷん、じゃがいも	にら、にんじん、もやし、にんにく、 しょうが、たまねぎ、えのきたけ、 ながねぎ、きくらげ、ホールコーン	603kcal 21.9g
23	か	しゅうぶんのひ						
24	すい	五つ星献立 ごはん		ほきのごまからめ かきたまじる こまつなとじゃこいため れいとうみかん	ホキ、たまご、とうふ、 ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、じょうしんこ、あぶら、 さとう、ごま、でんぷん、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、しょうが、 こまつな、 もやし、みかん	627kcal 27.2g
25	もく	はちおうじしょうが はちおうじ しょうがごはん		いかのかおりやき ごもくにまめ さつまいものみそじる	いか、だいず、とりにく、こんぶ、 とうふ、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こんにやく、 さとう、さつまいも	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	608kcal 28.2g
26	きん	はちおうじ産 とうがん ジャージャー めん		とうがんのスープ こくとうナッツ	ぶたにく、みそ、たまご、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま、 でんぷん、アーモンド、 くろさとう	ながねぎ、たまねぎ、にんにく、 しょうが、ほししいたけ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、とうがん	643kcal 26.1g
29	げつ	しゅん： なす コッペパン		なすととうふのグラタン ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	とうふ、ぶたにく、なまクリーム、 チーズ、ベーコン、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、バター、 あぶら	なす、たまねぎ、しめじ、にんじん、 キャベツ、みかん、りんご、おうとう	605kcal 24.3g
30	か	あきのごはん ふきよせ おこわ		とりだんごじる ごまぎあえ くだもの	あぶらあげ、とりにく、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さつまいも、 さとう、でんぷん、あぶら、ごま	ほししいたけ、しめじ、にんじん、 ごぼう、だいこん、ながねぎ、 こまつな、もやし、ぶどう	603kcal 21.7g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。