



10月 よていこんだてひょう

八王子市立第五小学校



ひ	ようび	こんだてめい						えいようか 栄養価
		しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など				
1	すい	しせいきねんび ごはん 		てづくりふりかけ ゆうやけこやけやき じゃこあえ みそしる	けずりぶし、とうふ、ホキ、 ちりめんじゃこ、 カットわかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう	にんじん、はくさい、もやし、だいこん、 たまねぎ、しめじ	611kcal 25.7g
2	もく	ゆうきやさい：とうがん やきとり どん 		ゆうきとうがんのそぼろに たまごとこまつなのすましじる	とりにく、たまご、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、こめつぶむぎ、あぶら、 さとう、でんぷん	ながねぎ、とうがん、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな、しょうが	624kcal 25.1g
3	きん	しゅん： さといも チリビーンズ サンド 		さといものクリームシチュー わかめとツナのサラダ	きんときまめ、ぶたにく、 とりにく、 なまクリーム、カットわかめ、 ツナ、ぎゅうにゅう	コッペパン、こむぎこ、さといも、 バター、あぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、 セロリー、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、 もやし、リンゴジュース	604kcal 19.7g
6	げつ	おつきみこんだて こぎつね ごはん 		 いものこじる みたらしおつきみだんご	あぶらあげ、とりにく、みそ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、さといも、 こんにゃく、しょうしんこ、 しらたまこ、でんぷん	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、 こまつな、ながねぎ、しめじ	611kcal 19.6g
7	か	しゅん： こだいまい こだい ごはん 		ししゃものいそべやき にくじゃが ごまあえ	ししゃも、ぶたにく、あおのり、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、 じゃがいも、こんにゃく、あぶら、 さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 こまつな、もやし	612kcal 22g
8	すい	スタミナこんだて むぎ ごはん 		ぶたにくのしょうがやき スタミナきゅうり だいこんとたまごのみそしる	ぶたにく、たまご、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、こめつぶむぎ、さとう、 あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、 だいこん、にんじん	605kcal 25.2g
9	もく	スポーツのひ ごはん 		さごちのごまみそやき かきたまじる くきわかめのとうざに くだもの	さごち、みそ、たまご、 カットわかめ、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぷん	ながねぎ、はくさい、にんじん、たまねぎ、 ちんげんさい、えのきたけ、ごぼう、みかん	600kcal 25.7g
10	きん	め のあいごデー にんじん ごはん 		とりにくのこうみいため かぼちゃのみそしる おかかキャベツ	ちりめんじゃこ、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、さとう	こまつな、にんじん、もやし、しょうが、にんにく、 ながねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ	614kcal 28.2g
15	すい	しゅん： さつまいも カレー なんぼん 		きりほしだいこんのサラダ だいがくいも くだもの	ぶたにく、あぶらあげ、ツナ、 ぎゅうにゅう	なまうどん、でんぷん、あぶら、 ごまあぶら、ごま、さつまいも、 さとう	にんじん、ながねぎ、たまねぎ、はくさい、 だいこん、にんにく、しょうが、 きりほしだいこん、キャベツ、みかん	605kcal 17.9g
16	もく	100年フード鳥取 だいせん おこわ 		あじのネギしおやき いろどりあえ ごじる	とりにく、あごちくわ、あじ あぶらあげ、かつおぶし、 だいず、ぶたにく、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、 さやいんげん、しょうが、にんにく、ながねぎ、 こまつな、ホールコーン、もやし、だいこん、 たまねぎ	625kcal 27.9g
17	きん	しゅん： さば ごはん 		さばのみそに かわりきんぴら さわにわん	さば、みそ、とりにく、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、スパゲティ、あぶら、 ごま、しらたき、でんぷん	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、 ほししいたけ、こまつな	661kcal 22.9g
20	げつ	はちおうじしょうごぜん あきつき ごはん 		いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	やきちくわ、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、くろまい、さとう、こむぎこ、 でんぷん、ごま、ごまあぶら、 さつまいも、くり	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、 しいたけ、かぶ、こまつな、ちんげんさい、 ながねぎ、しょうが	627kcal 21.9g
21	か	ハヤシ ライス 		コールスローサラダ くだもの	ぶたにく、チーズ、 ぎゅうにゅう	こめ、こめつぶむぎ、こむぎこ、 バター、あぶら、さとう	たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、リンゴかん	620kcal 17.3g
22	すい	ごはん 		はっほうさい はるさめスープ のりしおポテト	ぶたにく、むきえび、いか、 うずらのたまご、カットわかめ、 とうふ、あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぷん、 ごま、じゃがいも、あぶら、 はるさめ	にんじん、はくさい、もやし、ちんげんさい、 ほししいたけ、しょうが、にんにく、たまねぎ、 ホールコーン	601kcal 22.4g
23	もく	セサミ トースト 		チキンビーンズ やさいのピクルス くだもの	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	しよくパン、バター、さとう、 ごまあぶら、こむぎこ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、だいこん、 きゅうり、みかん	647kcal 22.3g
24	きん	にしよく そぼろどん 		こまつなとじゃこいため ぐだくさんのみそしる	とりにく、みそ、たまご、 ちりめんじゃこ、あぶらあげ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも	たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、 にんじん、もやし	605kcal 24.8g
27	げつ	としょコラボ献立 ごはん 		おとうふたっぷりマーボー おとうふいりわかめスープ さんしょくナムル	とうふ、ぶたにく、みそ、とりにく、 カットわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぷん、 ごまあぶら、ごま	にんじん、にら、しょうが、にんにく、 たまねぎ、ほししいたけ、ホールコーン、 ながねぎ、こまつな、もやし	607kcal 24.7g
28	か	ミルク パン 		やきコロッケ だいこんごまサラダ しろいんげんまめのスープ	ぶたにく、ツナ、カットわかめ、 しろいんげんまめ、とりにく、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、じゃがいも、 オリーブオイル、ごまあぶら、ごま、 でんぷん、あぶら、パンこ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、はくさい、 にんじん、ホールコーン	602kcal 22.4g
29	すい	しゅん： さんま ごはん 		サンマのかばやき キャベツのしょうがふうみ みそけんちん	サンマ、きざみこんぶ、 かつおぶし、ちりめんじゃこ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	でんぷん、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、 こまつな、ながねぎ、しめじ、しょうが	686kcal 24g
30	もく	パッションフルーツ だいずの ドライカレー 		じゃこサラダ ヨーグルトの パッションフルーツソース	だいず、ぶたにく、 ちりめんじゃこ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、バター、あぶら、 さとう、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 レーズン、キャベツ、パッションフルーツ	645kcal 23.8g
31	きん	ハロウィン こんさい ピラフ 		コーンサラダ やさいスープ スイートパンズキン	とりにく、かまぼこ、 なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、 バター、さつまいも	ごぼう、れんこん、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、こまつな、ホールコーン、 えのきたけ、はくさい、かぼちゃ	602kcal 16.5g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。