



こんだてよていひょう



こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標: みんなと協力して楽しい給食にしよう。

八王子市立第七小学校 給食回数15回

		こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 (Kcal/g)
		しゅしよく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしを とどのえるもの(緑)	
9	水	ビビンバ		牛乳 新玉ねぎのスーフ ポッフビーンズ	とりにく ぶたにく だいず わかめ あおのり 牛乳	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま あぶら	にんじん ごまつな きりほしだいこん たまねぎ もやし	631 22.0
10	木	やきとり丼		牛乳 ごまあえ かきたま汁	とりにく たまご わかめ 牛乳	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん ごまつな はくさい ねぎ えのき たまねぎ もやし	600 24.9
11	金	パン		牛乳 ポテトグラタン キャベツスーフ くだもの	とりにく チーズ 牛乳	パン こおぎこ じゃがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ えのき グリーンピース みかん缶	627 23.8
14	月	1年生給食開始 ごはん		牛乳 マーボー豆腐 ビーフンスーフ 大豆としいりこのごまからめ	ぶたにく とうふ みそ いりだいず しいりこ 牛乳	こめ さとう ビーフン ごまあぶら でんぶん あぶら グラニュー糖	にんじん にら ねぎ はくさい たまねぎ にんにく しょうが	635 27.3
15	火	ごはん		牛乳 メルルーサのごまからめ ごじる もやしのからし和え	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ メルルーサ 牛乳	こめ あぶら こんにゃく ごま じゃがいも でんぶん	にんじん ごまつな だいこん しょうが ねぎ もやし	635 26.9
16	水	パン		牛乳 チキンビーンズ 大根サラダ くだもの	とりにく じゃこ だいず 牛乳	パン こおぎこ さとう じゃがいも バター あぶら ごま	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり グリーンピース オレンジ	612 23.3
17	木	わかめごはん		牛乳 厚焼きたまご 野菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 くだもの	とりにく たまご わかめ じゃこ あぶらあげ みそ かつおこ 牛乳	こめ あぶら ごま じゃがいも	にんじん にら キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ もやし オレンジ	619 24.4
18	金	たけのこごはん		牛乳 しゃけ 鮭のごまみそ焼き じゃこキャベツ じゃがいものそぼろ煮	とりにく しゃけ みそ じゃこ あぶらあげ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく ごま さとう	にんじん いんげん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ	640 31.9
21	月	ごはん		牛乳 さば 鯖の塩焼き けんちん汁 ひじきの炒め煮	さば とうふ ひじき さつまあげ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	626 22.6
22	火	入学・進級お祝いこんだて せきはん 赤飯		牛乳 まつかぜや 松風焼き 小松菜と油揚げの煮びたし いわし 祝いすまし汁	とりにく かまぼこ あずき ささげ とうふ たまご みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ もちごめ さとう パンこ ごま あぶら	にんじん ごまつな えのき ねぎ しめじ だいこん	600 25.2
23	水	はちナボ 八王子ナポリタン		牛乳 クリームスーフ あお 青のりポテト くだもの	ウインナー ベーコン 生クリーム みそ あおのり 牛乳	スパゲッティ あぶら こおぎこ オリーブ油 くしがたポテト	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン コーン パセリ オレンジ	669 21.7
24	木	チキンライス		牛乳 あじの香草パン粉焼き 野菜スーフ くだもの	とりにく あじ 牛乳	こめ オリーブ油 じゃがいも パンこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ リンゴ缶	600 25.5
25	金	100年フード:八王子 かてめし		牛乳 しろみぎかな 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け はっちくんのみそ汁 くだもの	とりにく ぶたにく ほき あぶらあげ みそ とうふ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま	にんじん いんげん ごぼう ごまつな だいこん くのほ ねぎ キャベツ しめじ オレンジ	610 27.8
28	月	ごはん		牛乳 ししゃもの唐揚げ 豚汁 ポイル野菜のごましょうゆ	ぶたにく ししゃも あぶらあげ みそ とうふ 牛乳	こめ じゃがいも ごま あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ もやし キャベツ	604 21.4
30	水	カレーライス		牛乳 わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト わかめ ツナ 牛乳	こめ ごま じゃがいも さとう バター あぶら ごまあぶら こおぎこ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ グリンピース きゅうり フルーツ缶	679 20.3

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。 ★ 果物は献立表には載せてありませんが、季節の果物を使用します。



ご入学・ご進級おめでとうございます!



クロームブック
はちおうじし ぎが じょうほう
八王子市GIGAスクール情報ポータルサイトに食育ページがあります!

しよくいく ちようりどうが がくしゅう
食育メモや調理動画など、学習の
やく た しよくいくじょうほう まんさい
役に立つ食育情報が満載です!
うち がっこう らん
お家でも学校でも、ぜひご覧ください!

はちっこルーム
コンテンツをご紹介します(しょうがい)します。
プログラミング タイピング 情報モラル
このアイコンが目印★

掲載場所:八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育

