



9月 こんだてよていひょう



《今月の給食目標》身なりをきちんと整えよう。

八王子市立第七小学校

		こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー
		しゅしょく	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)	からだのちやうしをととのえるもの(緑)	たんぱく質 (Kcal/g)
2	水	八王子産恩方ブルーベリー スパゲティミートソース 		カラフルサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト 	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう あぶら オリーブ油	にんじん フルーベリー コーン キャベツ たまねぎ レモン セロリ きゅうり ホールトマト	647 24.1
3	木	チキンカレーライス 		フレンチサラダ オレンジポンチ 	とりにく 牛乳	こめ こむぎこ さとう バター じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり オレンジジュース グリンピース フルーツ缶 りんご	651 16.8
4	金	八王子ラーメン 		うずら卵のカレー煮 フライドポテト 	ぶたにく うずらのたまご あおのり 牛乳	おしちゅうか ごま あぶら ポテト ごまあぶら	こまつな たまねぎ もやし コーン たけのこ きくらげ	603 21.4
7	月	桑の日 桑都あげパン 		ウインナーと野菜のスープ煮 わかめとツナのサラダ 	とりにく ウインナー ツナ わかめ きなこ 牛乳	パン さとう ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり コーン もやし くの葉 パセリ	601 22.5
8	火	豆ひじきご飯 		うずらの煮卵 切干大根とツナの炒め煮 さといもとえのきのみそ汁 	とりにく うずらの卵 ツナ だいず ひじき とうふ みそ あぶらあげ 牛乳	こめ さといも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん いんげん きりぼしだいこん たまねぎ こまつな えのき	601 23.5
9	水	豚キムチ丼 		ツナポテトぎょうざ わかめスープ 	ぶたにく とうふ ツナ わかめ 牛乳	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんじん にらねぎ たまねぎ コーン キムチ もやし	622 20.5
10	木	ハヤシライス 		フレンチサラダ リンゴ缶 	ぶたにく 牛乳	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり リンゴ缶	644 16.9
11	金	100年フード四日市 とんてき(三重県) ご飯 		とんてき スタミナキャベツ みそ汁 果物 	ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	にんじん こまつな だいこん えのき ごぼう ねぎ キャベツ みかん	677 25.5
14	月	ゆかりご飯 		やきししゃも ピリカラキャベツ じゃがいもとそば煮 果物 	とりにく ししゃも じゃこ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら でんぶん	にんじん いんげん たまねぎ もやし ゆかり キャベツ オレンジ	615 22.8
15	火	メキシカンライス 		白いんげん豆のポタージュ ツナサラダ 	ぶたにく ベーコン ツナ ウインナー 白いんげん豆 牛乳	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ コーン キャベツ グリンピース パセリ	600 20.9
16	水	ご飯 		白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁 	ぶたにく ほき とうふ みそ さつまあげ あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら さといも ごまあぶら こんにゃく マヨネーズ ごま	にんじん いんげん ごぼう ねぎ れんこん だいこん	600 25.6
17	木	中学生バランス献立 ご飯 		ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ 	とりにく ベーコン わかめ 牛乳	こめ あぶら はちみつ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ キャベツ	652 22.1
18	金	パン (手作りりんごジャム) 		金時豆のポークチュー わかめサラダ 	ぶたにく きんときまめ わかめ 牛乳	パン こむぎこ さとう バター じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ リンゴ缶 グリンピース きゅうり レモン	623 23.4
24	木	八王子産しょうが 八王子ショウガごはん 		いかの香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁 	とりにく いか みそ あぶらあげ とうふ のり だいず こんぶ 牛乳	こめ さとう さつまいも あぶら こんにゃく ごま	にんじん ごぼう ねぎ こまつな れんこん たまねぎ しょうが	635 29.8
25	金	中秋の名月 ご飯 		さごちのみそ焼き 野菜のおかか和え お月見団子汁 	さごち あぶらあげ みそ かつおこ 牛乳	こめ しらたまこ しょうしんこ あぶら ごま さとう さといも	にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ	651 26.8
26	土	スタミナ丼 	ジョア	たまごの中華スープ のり塩ポテト 	ぶたにく とりにく たまご あおのり ジョア	こめ あぶら ごま でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん にらねぎ たまねぎ コーン こまつな えのき もやし	601 22.6
28	月	☆☆振替休業日☆☆						
29	火	パン 		なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト 	ぶたにく ベーコン チーズ 生クリーム ヨーグルト とうふ 牛乳	パン こむぎこ バター あぶら	にんじん たまねぎ しめじ なす キャベツ フルーツ缶	605 24.3
30	水	八王子産とうがん ジャージャー麺 		冬瓜のスープ 黒糖大豆 	ぶたにく たまご いりだいず みそ 牛乳	おしちゅうかめん ごま でんぶん ごまあぶら あぶら くらさとう	たまねぎ ねぎ きゅうり もやし とうがん えのき	603 25.9

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。