

上壺分方小学校
給食回数：18回

日・曜日	献立名			主菜 副菜など	主な材料名			栄養価
	主食	の み も の	く だ も の		赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギーkcal たんぱく質g
4火	はち大根と 豚角煮丼	牛乳		じゃがいもとわかめのみそ汁 もやしのからしあえ	ぶたにく わかめ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	しょうが だいこん だいこん たまねぎ えのき もやし こまつな	600kcal
	旬:八王子産だいこん							24.6g
5水	ごはん	牛乳		豆腐ハンバーグおろしソース 茎わかめのきんぴら かぶの味噌汁	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう くきわかめ あ ぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう にんじん かぶ	623kcal
	旬:かぶ							23.7g
6木	きなこ揚げパン	牛乳	○	クリームシチュー わかめサラダ	きなこ とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり みかん	734kcal
								24.6g
7金	ごはん	牛乳		八宝菜 たまねぎスープ ごまめナッツ	ぶたにく とりにく けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん アーモンド さとう ごま	にんじん はくさい もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	627kcal
	いい歯の日							24.3g
10月	ごはん	牛乳		さごちの照り焼き よごし 肉じゃが	さごち みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな だいこん たまねぎ さやいんげん	671kcal
	100年フード(よごし)							28.1g
11火	ごはん	牛乳		四川豆腐 きのことスープ ポップビーンズ	とうふ ぶたにく ハム けずりぶし だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが きくらげ しいたけ しめじ えのきたけ	654kcal
	旬:きのこ							24.2g
12水	カレーピラフ	牛乳		ポテトカルボナーラ ミネストローネ	ぶたにく ハム なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ とりにく けずりぶし	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく キャベツ トマト セロリ	601kcal
								18g
13木	ごはん	牛乳	○	鮭の塩焼き 呉汁 キャベツのごまじゃこあえ	さけ だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ みかん	601kcal
	旬:さけ							30.4g
14金	みそラーメン	牛乳		ツナポテトぎょうざ ごま大根	ぶたにく みそ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが たまねぎ だいこん	639kcal
								24.4g
17月	天狗ごはん	牛乳		高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠靄汁	とうふ とりにく じゃこ たまご かまぼこ あおさ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら しらたき さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みつば きくらげ こまつな だいこん はくさい えのき ながねぎ	622kcal
	高尾山御膳							23.8g
18火	セルフサンド	牛乳	○	チキンビーンズ コールスロー	だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン みかん	663kcal
	手作りりんごジャム							23.4g
19水	二色丼	牛乳		大根の南蛮漬け 豆腐とじゃがいものみそ汁	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ だいこん えのき	621kcal
								24.6g
20木	大豆ピラフ	牛乳		鶏肉と野菜のスープ りんごとさつまいものパイ	とりにく だいず とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう さつまいも ぎょうざのかわ	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ しょうが りんご	643kcal
	旬:りんご							19.2g
21金	八王子産の 白いごはん	牛乳		ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 はっちくんのみそ汁	とりにく とうふ たまご みそ にぼし ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな しいたけ	601kcal
	八王子産米を食べる日							23.9g
25火	わかめごはん	牛乳		ししゃもの磯辺焼き 豚汁 じゃがいものおかかバター	わかめ ししゃも あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく じゃがいも バター さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	604kcal
	和食の日							22.5g
26水	はち大根おろし スパゲティ	ジュ ー ン ゴ ス		たまごスープ じゃこサラダ	ツナ ぶたにく たまご とうふ けずりぶし じゃこ	スパゲティ オリーブゆ さとう でんぶん ごまあぶら	だいこん えのきたけ だいこん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ りんごジュース	603kcal
	旬:八王子産だいこん							24.3g
27木	ごはん	牛乳		鯖の柚子味噌焼き いりどり 秋のお吸い物	さば みそ とりにく かまぼこ とうふ けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう	ゆず にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな	646kcal
	旬:八王子産ゆず							24.4g
28金	ナン	牛乳		キーマカレー 野菜のスープ煮 ヨーグルトのピ-リスかけ	ぶたにく ハム けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく しょうが トマト にんじん キャベツ さやいんげん おとうかん	620kcal
								23.9g