



こんだてよていひょう

八王子市立 みなみ野君田 小学校

日曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
	しゅしょく	のみもの	おもにからだをつくるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをとのえるものになる食品	
10木	ごはん	マーボー豆腐わかめスープ ポップビーンズ	豆腐, ぶたにく, みそ, わかめ, だいず, あおのり, ぎゅうにゅう	こめ, こめあがら, さとう, かたくりこ, ごまあがら	ながねぎ, たまねぎ, にんじん, たら, しょうが, にんにく, えのきたけ, コーン, たけのこ	638kcal 25.2g
11金	ゆかりごはん	あつやきたまご とんじる ごまあえ	たまご, とりにく, ぶたにく, あがらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, こめあがら, さとう, じゃがいも, こんにゃく, ごま	ゆかり, ながねぎ, たら, しいたけ, だいこん, にんじん, たまねぎ, もやし, こまつな	637kcal 26.6g
14月	ビビンバ	ワントンスープ さかなナッツ	ぶたにく, とりにく, いりこ, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, こめあがら, ごま, ごまあがら, ワントンのかわ, アーモンド	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, もやし, こまつな, ながねぎ, えのきたけ	650kcal 24.9g
15火	ポークカレーライス	さんしょくピクルス フルーツヨーグルト	ぶたにく, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こめあがら, こむぎこ, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, グリンピース, りんご, だいこん, きゅうり, フルーツミックス	658kcal 18.5g
16水	ごはん	まさばのしおやき ごじる きんぴらごぼう くだもの(きよみオレンジ)	まさば(魚), だいず, ぶたにく, なまあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こんにゃく, こめあがら, ごまあがら, さとう, ごま	にんじん, だいこん, ながねぎ, ごぼう, さやいんげん, きよみオレンジ	645kcal 29g
17木	せきはん	入学・進学祝い まつかぜやき はるのおすいもの はくさいとあがらあげのにびたし	あずき, とうふ, とりにく, みそ, かまぼこ, わかめ, あがらあげ, ぎゅうにゅう	こめ, もちごめ, ごま, パンこ, さとう, ごまあがら	ながねぎ, にんじん, えのきたけ, たまねぎ, はくさい, もやし	600kcal 24.7g
18金	いちごジャム サンド(セルフ)	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ツナ	しょくパン, じゃがいも, こめあがら, こむぎこ, バター, さとう	いちごジャム, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ, グリンピース, だいこん, きゅうり, コーン, りんごジュース	618kcal 16.3g
21月	ごはん	あかうおのこうみやき しんたまねぎのみそする ちくぜんに 旬の食材:新たまねぎ	あかうお(魚), みそ, あがらあげ, とりにく, ちくわ, ぎゅうにゅう	こめ, ごまあがら, じゃがいも, こんにゃく, こめあがら, さとう, ごま	しょうが, にんにく, ながねぎ, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん	603kcal 27.3g
22火	ソフトフランス	チキンビーンズ コールスロー くだもの(きよみオレンジ) しっかりたべよう! やさい350	だいず, とりにく, ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン, じゃがいも, こめあがら, さとう, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, グリンピース, トマト, キャベツ, コーン, きよみオレンジ	618kcal 24.1g
23水	たけのこごはん	ちくわのいしがきげ あおなととうふの すましじる かおりキャベツ 旬の食材:たけのこ	とりにく, あがらあげ, ちくわ, とうふ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ, こめあがら, さとう, こむぎこ, かたくりこ, ごま	たけのこ, にんじん, こまつな, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ, しょうが	620kcal 25.1g

献立の材料は、入荷等により変更、取消をすることがあります。(特に果物)
お子さんの食べたことのない食材は、必ず事前にご自宅でお試ください。

使用予定の果物：ミックスフルーツ缶、きよみオレンジ、美生柑、ブラッドオレンジ

日曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
	しゅしょく	のみもの	おもにからだをつくるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをとのえるものになる食品	
24木	かてめし	100年フード:かてめし、桑都焼き(八王子) しろみぎかなのそうとやき ピリリづけ はちくんのみそする くだもの(みしょうかん)	とりにく, あがらあげ, ほま(魚), なまあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, こめあがら, たまごなしマヨネーズ, さとう, ごま, ごまあがら, じゃがいも	にんじん, ながねぎ, さやいんげん, ごぼう, くわのは(粉), しょうが, だいこん, キャベツ, たまねぎ, しいたけ, こまつな, しめじ, みしょうかん	603kcal 26.4g
25金	はちおうじ ナポリタン	クリームスープ あおのりポテト くだもの (ブラッドオレンジ)	ウインナー, みそ, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, あおのり	スパゲティ, オリーブ油, さとう, こめあがら, こむぎこ, バター, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, こまつな, にんじん, トマト, キャベツ, コーン, ほうれんそう, パレンシアオレンジ	668kcal 21.8g
28月	ごはん	メルルーサのごまがらめ かきたまじる やさいのおかかあえ	メルルーサ(魚), とりにく, たまご, とうふ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, かたくりこ, こめあがら, ごま, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, キャベツ, もやし	617kcal 26.1g
30水	わかめごはん	ししゃものいそべやき にくじゃが いろどりあえ	わかめ, ししゃも, あおのり, ぶたにく, あがらあげ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, こめあがら, じゃがいも, こんにゃく, さとう, ごまあがら	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな, もやし, えのきたけ	634kcal 24.2g

クロームブック
はちおうじ 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!

食育メモや調理動画など、学習の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!

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
このアイコンが目印★

- 保護者の皆様へ ~お願い~
- 給食当番に当たった週は、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、月曜日に持たせてください。(ほころび等があれば、繕いにもご協力をお願いします。)
 - 給食当番は配膳時にマスクを着用します。ご家庭でマスクの用意をお願いします。
 - 給食時に、お盆の下に「ランチョンマット」を敷きます。毎日清潔なものをご用意ください。
 - 食事前の手洗いで、きれいに洗った手を拭くための清潔なハンカチを持たせてください。