

10月献立予定表

八王子市立小宮小学校

日にち ようび	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	牛乳	主菜 副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	熱や力のもとになる きいろの食品	からだの臓子を整える みどりの食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 木	ごはん	牛乳	夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ	ほき,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ,こまつな,もやし,コーン	653kcal 27.1g
2 金	大屋根のおむすび	牛乳	テリチキ チリウインナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ(カレー味)	わかめ,のり,とりにく,ウインナー,だいず,ベーコン,ぶたにく,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,でんぱん,じゃがいも,こめこマカロニ	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,ピーマン,かぶ,しめじ,くわのは	734kcal 30.1g
5 月	ごはん ふりかけ (かつおぶし,ごま)	牛乳	ししゃもの唐揚げ 塩肉じゃが あえもの	かつおぶし,ししゃも,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,でんぱん,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,もやし	663kcal 25.4g
6 火	じゃこチーズトースト	ジュース	クリームシチュー ツナわかめサラダ	じゃこ,チーズ,ベーコン,とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,わかめ,ツナ	パン,バター,オリーブゆ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,ごまあぶら,ごま	にんにく,パセリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,パセリ,さやいんげん,もやし,りんごジュース	603kcal 20.2g
7 水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 じゃこと野菜のいろうど리와え 果物	ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,けずり,じゃこ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,ごま	たまねぎ,しょうが,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,もやし,にんじん,くだもの	623kcal 27.3g
8 木	ごはん	牛乳	八宝菜 ワンタンスープ 豆黒糖 果物	いか,えび,ぶたにく,わかめ,けずり,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,でんぱん,ワントン,さとう	にんじん,たけのこ,たまねぎ,はくさい,きくらげ,しいたけ,にんにく,しょうが,ながねぎ,もやし,キャベツ,くだもの	606kcal 25.1g
9 金	にんじんごはん	牛乳	ぶりの香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	とりにく,ぶり,とうふ,あぶらあげ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,こんにゃく,ごまあぶら,ごま	にんじん,にんにく,ながねぎ,ちんげんさい,しいたけ,しめじ,えのきたけ,ごぼう	651kcal 28.4g
14 水	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のチーズ焼き けんちん汁 こまつなとじゃこのおひたし	なまあげ,ぶたにく,みそ,チーズ,とうふ,あぶらあげ,けずり,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごまあぶら,でんぱん,こんにゃく,ごま	キャベツ,にんじん,にんにく,しょうが,ごぼう,ながねぎ,だいこん,こまつな,しめじ,もやし	619kcal 23.8g
15 木	カレー南蛮	牛乳	あべかわ芋 切り干し大根のサラダ くだもの果物	とりにく,けずり,きなこ,ツナ,ぎゅうにゅう	うどん,でんぱん,さつまいも,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,ながねぎ,ほうれんそう,にんじん,だいこん,もやし,キャベツ,コーン,くだもの	600kcal 20.3g
16 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えのきとわかめのスープ 3色ナムル	とうふ,ぶたにく,みそ,わかめ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん,ごまあぶら,ごま	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく,えのきたけ,もやし,たまねぎ,コーン,こまつな	607kcal 24.6g
19 月	りんごジャム サンド(セルフ)	牛乳	ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず,ぶたにく,じゃこ,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,ごま,ごまあぶら	りんご,レモン,にんじん,たまねぎ,こまつな,コーン,キャベツ	641kcal 27.1g
20 火	ごはん	牛乳	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 果物	さわら,とりにく,かまぼこ,わかめ,なまあげ,こんぶ,とびうお(にぼし),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,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,しめじ,ながねぎ,えだまめ,えのきたけ,ゆず,くだもの	605kcal 28.4g
21 水	メキシカンライス	牛乳	パイザンヌスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく,ベーコン,けずり,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン,さやいんげん,キャベツ,フルーツミックス	602kcal 18.2g
22 木	キムチたまご チャーハン	牛乳	中華みそスープ 大豆と鶏肉中華炒め くだもの果物	ぶたにく,たまご,とりにく,みそ,けずり,だいず,とりにくちゅうかいだめ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんじん,キムチづけ,こまつな,もやし,ながねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,にんにく,ピーマン,くだもの	604kcal 24g
23 金	秋月ごはん 旬 くり	牛乳	石垣揚げ 即席漬け 八王汁	ちくわ,あぶらあげ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,くり,さとう,こむぎこ,でんぱん,ごま,あぶら,ごまあぶら,さつまいも	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
26 月	ごはん	牛乳	さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮	さば,とりにく,たまご,とうふ,けずり,ひじき,あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん,こんにゃく	だいこん,にんじん,たまねぎ,ちんげんさい,しいたけ	678kcal 26.4g
27 火	アルバートの畑 カレーピラフ	牛乳	オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがの味方りんご	とりにく,たまご,ぎゅうにゅう,ツナ,ベーコン,なまクリーム,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,オリーブゆ,じゃがいも,あぶら,さとう,バター	にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン,にんにく,りんご缶	678kcal 25.2g
28 水	さんまのかば焼き丼	牛乳	根菜汁 おひたし	さんま,とうふ,みそ,けずり,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,でんぱん,あぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	655kcal 22.2g
29 木	スパゲティ ミートソース	牛乳	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ	ぶたにく,チーズ,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブゆ,あぶら,さとう,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,トマト,キャベツ,コーン,パッションフルーツ	617kcal 22.6g
30 金	ごはん	牛乳	ウインナーと野菜のスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートチョコパンブキン	とりにく,ウインナー,けずり,じゃこ,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,さとう,ごま,バター,チョコチップ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく,さやいんげん,もやし,かぼちゃ	631kcal 21.2g

※果物は柑橘類の予定です。

※＜10月29日(木)「ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ」について(9月11日通知「給食における八王子産パッションフルーツの提供について」より)＞
給食室でパッションフルーツをよく煮詰め、ソースにしてヨーグルトにかけていただきます。
生のパッションフルーツは「口腔アレルギー症状」を引き起こす可能性のある果物として挙げられています。
除去希望のかたは連絡をお願いします。