



8・9月 こんだてよていひょう



八王子市立上柚木小学校

給食回数:21回
3年生:20回
5年生:19回

ひ 日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8月 29 金	【野菜の日】 ミルクパン		ポテトグラタン エービーシー ABCスープ きゅうりのフレンチドレッシング りんごジュース	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ、ハム	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ バター、マカロニ、さとう	たまねぎ、グリーンピース、にんじん キャベツ、きゅうり、りんごジュース	619 kcal 17.4 g
9月 1 月	【防災の日】 チキンカレー		3色ピクルス わかめスープ	とりにく、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン りんご、にんじん、グリーンピース だいこん、きゅうり、えのき、ながねぎ	617 kcal 18.4 g
2 火	五穀ごはん		あじの香味焼き ごもくにまめ 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あじ、だいず、とりにく、こんぶ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、むぎ、ごま、さとう ごまあぶら、あぶら、さつまいも	にんにく、ながねぎ、にんじん、ごぼう さやいんげん、だいこん、たまねぎ しめじ、ばんのうねぎ	633 kcal 26.7 g
3 水	ビビンバ		たまごスープ こざかなのごまがらめ	ぶたにく、たまご、とうふ、いりこ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま でんばん、さとう	にんにく、しょうが、だいこん にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ えのき、コーン、ばんのうねぎ	603 kcal 24.8 g
4 木	【中学生のバランス献立】 ごはん		マーボー豆腐 あおな 青菜のごまあえ 野菜スープ	とうふ、ぶたにく、みそ、ベーコン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんばん 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、しいたけスライス、こまつな もやし、たまねぎ、キャベツ	603 kcal 22.4 g
5 金	ししじゅうし		ちくわ 竹輪のマヨネーズ焼き にんじん 人参しりしり はっちくんのみそ汁	ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ ちくわ、かつおぶし、あおのり、ツナ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、マヨネーズ、ごま じゃがいも	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう たまねぎ、だいこん、こまつな、ながねぎ	605 kcal 22.6 g
8 月	【薬の日】 桑都 あげパン		まめ やさい 豆と野菜のスープ煮 ベーコンとキャベツのサラダ みかん	きなこ、とりにく、しろいんげんまめ ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、さとう、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、にんにく、パセリ きゅうり、キャベツ、みかん	609 kcal 22.3 g
9 火	ごはん		さごちの香味焼き こんさい 根菜ごま汁 いろど 彩り和え	さごち、とりにく、みそ かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、あぶら じゃがいも、ごま	しょうが、にんにく、ながねぎ ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな もやし、しめじ	609 kcal 26.5 g
10 水	コーンピラフ		パーベキュードチキン ペイザンヌスープ みかん	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、さとう じゃがいも	コーン、にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが、キャベツ パセリ、みかん	619 kcal 22.6 g
11 木	にしよくどん 二色丼		もやしとにんじんのナムル こまつなじる 小松菜汁	とりにく、たまご、とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら ごま、でんばん	しょうが、たまねぎ、さやいんげん もやし、にんじん、えのきたけ、こまつな	618 kcal 25.5 g
12 金	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き じゃがいものおかかバター かぶのスープ	ぶたにく、かつおぶし、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんばん じゃがいも、バター	たまねぎ、しょうが、にんにく、かぶ にんじん、キャベツ	622 kcal 23.7 g
16 火	【恩方のブルーベリー】 チリコンカンライス		グリーンサラダ おんかた 恩方のブルーベリーヨーグルト	きんときまめ、ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ にんじん、コーン、きゅうり キャベツ、ブルーベリー	619 kcal 20.3 g
17 水	【はちおうじ産冬瓜】 あんかけやきそば		ポップビーンズ はちおうじさんとうがん たまご 八王子産冬瓜と卵のスープ	ぶたにく、だいず、あおのり とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら ごまあぶら、でんばん	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、にら、しいたけ コーン、とうがん	632 kcal 25.6 g
18 木	ごもく 五目おこわ		あつあ 厚揚げのチーズ田楽 わかめのにんにく炒め とんじる 豚汁	とりにく、なまあげ、みそ、チーズ わかめ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま、じゃがいも こんにゃく	にんじん、えだまめ、しいたけ、ごぼう ながねぎ、しょうが、にんにく、だいこん	624 kcal 25.5 g
19 金	ごはん		いかの七味焼き おひたし ごじる 呉汁	いか、あぶらあげ、かつおぶし だいず、とりにく、なまあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも こんにゃく	にんにく、こねぎ、はくさい、こまつな にんじん、もやし、だいこん、ながねぎ	603 kcal 30.4 g
22 月	ごはん		ホキのごまがらめ き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	ほき、くきわかめ、とりにく たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、じょうしんこ、あぶら さとう、ごま、あぶら、でんばん	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ えのき、こまつな	618 kcal 25.1 g
24 水	【100年フード～兵庫県～】 かつめし		あおな 青菜と豆腐のすまし汁 みかん	ぶたにく、わかめ、とうふ、こんぶ ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、バター	キャベツ、こまつな、えのきたけ ながねぎ、にんじん、みかん	663 kcal 24.4 g
25 木	【しゆん あき 旬:秋ナス】 あき 秋ナスのスパゲティーミートソース		やさい 野菜スープ もも 桃のヨーグルトケーキ	ぶたにく、ナチュラルチーズ たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく トマト、なす、コーン、キャベツ おうとうかん	694 kcal 23.3 g
26 金	ごはん		さごちのおろしソース ひじきの炒め煮 いた に にらたま味噌汁	さごち、ひじき、あぶらあげ、たまご みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんばん こんにゃく	だいこん、しいたけ、にんじん たまねぎ、にら、えのき	603 kcal 27.8 g
29 月	【はちおうじ 八王子ショウガごはん】		ししゃもの磯辺焼き しおにく 塩肉じゃが あぶらあ キャベツと油揚げのごま和え	ししゃも、あおのり、ぶたにく あぶらあげ、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	はちおうじしょうが、たまねぎ にんじん、グリーンピース、キャベツ もやし	626 kcal 23.2 g
30 火	【やさい 野菜350】 スタミナ丼		ちゅうかふう 中華風コーンスープ だいこん ほうみつ 大根の風味漬け みかん	ぶたにく、とりにく、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、でんばん	にんにく、しょうが、にんじん、にら もやし、たまねぎ、えのきたけ、コーン ながねぎ、しいたけスライス、だいこん みかん	602 kcal 21.8 g

※献立は材料の入荷状況等により変更することがありますので、ご了承ください。

※だし汁は、削り節、煮干し、こんぶを献立によって使い分けています。

※果物は市場の出回りを見て随時提供します。