

10月こんだてよていひょう

八王子市立
上柚木小学校
10月給食回数:20回

日	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 あか なかま 血や肉になる	黄の仲間 き なかま 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん 市制施行記念日	牛乳	夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ	たら,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ, みそ,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	652 kcal 27.7 g
2 金	ごはん 桑都の杜創立 大屋根のおむすび	牛乳	デリチキ(ウイング) チリウイナー 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,く, ウイナー,だいず,ハム,ぶたにく, けずり,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,でんぶん, じゃがいも,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,エリンギ	748 kcal 30.8 g
5 月	ごはん 100年フード	牛乳	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁	さわら,とり,く,ちくわ,かまぼこ, わかめ,なまあげ,こんぶ, にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さいとも, 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	581 kcal 29.2 g
6 火	じゃこマヨトースト 野菜350	りんごジュース	クリームシチュー ツナわかめサラダ	みそ,じゃこ,チーズ,ハム, とり,く,ぎゅうにゅう,なまクリーム, わかめ,ツナ	パン,マヨネーズ,ごま,じゃがいも, こむぎこ,バター,さとう,こまあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ, しめじ,きゅうり,もやし, りんごジュース	618 kcal 21.3 g
7 水	ごはん 旬:さつまいも カレー南蛮	牛乳	さつまいもとささかまの天ぷら 彩和え	とり,く,けずり,ささかまぼこ, たまご,かつおぶし,ぎゅうにゅう	なまめん,でんぶん,さつまいも, こむぎこ,コーンスターチ,あぶら, 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, こまつな,もやし,しめじ	584 kcal 20.9 g
8 木	ごはん スポーツの日	牛乳	八宝菜 ワンタンスープ 豆腐 温州みかん	いか,えび,ぶたにく,うずらたまご, 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, でんぶん,ワンタン,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,みかん	614 kcal 25.7 g
9 金	にんじんごはん 目の愛護デー	牛乳	鮭の香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	とり,く,さけ,とうふ,あぶらあげ, みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,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	589 kcal 29.3 g
13 火	ごはん もったいない大作戦 キムチたまごチャーハン	牛乳	中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 黄桃缶	ぶたにく,たまご,とり,く, みそ,けずり,だいず, とり,く,ぎゅうにゅう	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,おうとうかん	597 kcal 23.7 g
14 水	ごはん もったいない大作戦 りんごジャムサンド	牛乳	ボークビーンズ 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,グリーンピース,こまつな, コーン,キャベツ	653 kcal 26.8 g
15 木	ごはん もったいない大作戦 カレーライス	牛乳	コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく,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	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが, グリーンピース,りんご,キャベツ, コーン,りんご,みかんジュース	611 kcal 16.1 g
16 金	ごはん もったいない大作戦	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, でんぶん,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	606 kcal 23.1 g
20 火	八王子城御膳 秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 節麩揚げ 八王汁	ちくわ,あぶらあげ,みそ, けずり,ぎゅうにゅう	こめ,こめ,くり,さとう,こむぎこ, でんぶん,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	615 kcal 21.2 g
21 水	タコライス	牛乳	ポテのチーズ焼き 野菜スープ フルーツミックス缶	とり,く,チーズ, しろういんげんまめ,とり,く, けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,セロリ,キャベツ, はくさい,もやし,えのきたけ, フルーツミックス	590 kcal 21.6 g
22 木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えのきとわかめのスープ ごまめ	とうふ,ぶたにく,みそ,わかめ, けずり,いりこ,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら,ごま,さとう	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	629 kcal 27.6 g
23 金	わかめごはん 旬:さいとも	牛乳	ししゃものカレー焼き 丼汁 さいとものお煮	わかめ,ししゃも,だいず,ぶたにく, とうふ,みそ,あけ,けずり, とり,く,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,こんにゃく, あぶら,さいとも,さとう	にんじん,だいこん,ながねぎ, えのきたけ,ごぼう, れんこん,さやいんげん	601 kcal 25.2 g
26 月	八王子産パッションフルーツ 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 ヨーグルトのバ'ジョンフルーツがけ	ぶたにく,チーズ, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブ油, 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,バ'ジョンフルーツ	617 kcal 22.5 g
27 火	図書コラボ アルバートの畑力レービラフ	牛乳	オムレツ ほくのおじゃがポタージュ おじゃがの味噌あんこ	とり,く,たまご,ぎゅうにゅう, ツナ,ハム,なまクリーム	こめ,むぎ,オリーブ油, 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,トウモロコシ,りんご	665 kcal 25.5 g
28 水	さんま 旬:さんま 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,でんぶん,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	685 kcal 23.4 g
29 木	ごはん 旬:さば	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,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, でんぶん,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	671 kcal 26.0 g
30 金	ハロウィン ガーリックライス	牛乳	ウイナーとやさいのスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	とり,く,ウイナー,けずり, じゃこ,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,オリーブ油, じゃがいも,あぶら,ごまあぶら, さとう,ごま,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,しょうが,きゅうり, もやし,かぼちゃ	598 kcal 20.7 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。