

9月 献立予定表



八王子市立松枝小学校

18回

ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしよく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	ちにく からだの血や肉になる の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろ しょうひん 黄色の食品	ちやうし とどの からだの調子を整える みどりしょうひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
3水	チキンカレーライス		フレンチサラダ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり コーン にんじん くだもの	644kcal
							16.7g
4木	ごはん		しろみざかなのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら こんさいじる	ホキ あぶらあげ さつまあ げ ぶたにく とうふ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく さといも こんにゃく マヨネーズ ごま あぶら ごまあぶら	ごぼう れんこん だいこん にんじん さやいんげん こまつな	602kcal
							24.7g
5金	そうとあげパン くわの 桑の白		ウインナーとやさいのスープに わかめとツナのサラダ	きなこ とりにく ウインナー けずりばし ツナ わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン にんじん	600kcal
							22.7g
8月	むぎごはん		さばのしおやき みそしる やさいのおひたし	さば とうふ みそ あぶらあげ かつおばし わかめ ちりめんじゃこ にぼし ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	だいこん ながねぎ キャベツ にんじん こまつな	612kcal
							24.7g
9火	まめひじきごはん		うずらのにたまご いりどり えのきのみそしる	だいち とりにく たまご くわ あぶらあげ とうふ みそ ひじき わかめ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	しいたけ ごぼう たけのこ たまねぎ えのきたけ にんじん さやいんげん	597kcal
							23.7g
10水	スタミナどん		たまごのちゅうかスープ のりしおポテト	ぶたにく とりにく たまご けずりばし わかめ あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ きくらげ コーン にら にんじん	603kcal
							22.1g
11木	かつめし ねん ひょうごけん 100年フード:兵庫県		あおなととうふのすましじる くだもの	ぶたにく とうふ けずりばし わかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら パター	キャベツ だいこん えのきたけ くだもの こまつな にんじん	659kcal
							22.4g
12金	スパゲティ ミートソース		カラフルサラダ おんがた 恩方のブルーベリーヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン にんじん トマト	642kcal
							24g
16火	ゆかりごはん		やきししゃも じゃがいものそばろに ピリカラキャベツ くだもの	とりにく ししゃも ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ もやし ゆかりこ にんじん さやいんげん くだもの	611kcal
							23.3g
17水	ごはん		なまあげのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため くだもの	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご けずりばし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん あぶら ごま	キャベツ たけのこ ながねぎ きくらげ たまねぎ コーン えのきだけ さやえんどう にんじん にんにく くだもの	601kcal
							23.3g
18木	セサミトースト		チキンビーンズ わかめサラダ	だいち とりにく わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ パター ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし コーン にんじん	640kcal
							24.6g
19金	ぶたキムチどん		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ とうふ けずりばし わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら ごま	にんにく はくさいキムチ しょうが たまねぎ もやし しいたけ コーン ながねぎ にら	634kcal
							21.5g
22月	ごはん ちゅうかくせい こんだて 中学生バランス献立		マーボーどうふ あおなのごまあえ やさいスープ	とうふ ぶたにく みそ ベーコン けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし たまねぎ キャベツ にんじん にら こまつな	601kcal
							22.5g
24水	メキシカンライス		しろいんげんまめのポタージュ ツナサラダ ジョア(飲むヨーグルト)	ぶたにく ウインナー しろいんげんまめ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	こめ こむぎこ さとう あぶら パター	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ にんじん	622kcal
							23.2g
25木	ごはん		ほきのごまがらめ かきたまじる こまつなとじゃこいため くだもの	ホキ たまご とうふ けずりばし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じょうしんこ さとう でんぱん あぶら ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな くだもの	616kcal
							27g
26金	コッペパン		なすととうふのグラタン ジュリエヌスープ パインヨーグルト	とうふ ぶたにく ベーコン けずりばし なまクリーム チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら パター	なす たまねぎ しめじ キャベツ パイン にんじん	604kcal
							24.2g
29月	はちおうじ 八王子ショウガ ごはん		いかのかおりやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	いか だいち とりにく とうふ あぶらあげ みそ けずりばし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう さつまいも あぶら	しょうが にんにく れんこん ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん こまつな	601kcal
							26.6g
30火	ジャージャーめん		とうがんのスープ まめこくとう	ぶたにく みそ たまご けずりばし だいち ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう でんぱん くらざとう あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり えのきたけ とうがん	602kcal
							27.2g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

くだものの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。