

10月 献立予定表



はちおうじりつまつえしやうがっこう
八王子市立松枝小学校

21回

ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも　ざいりやうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	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　しよくひん 黄色の食品	からだの調子を整える みどりしよくひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
1水	ごはん		てづくりふりかけ ゆうやけこやけやき じゃこあえ みそしる	けずりぶし　ホキ　わかめ ちりめんじゃこ　とうふ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　ごま　さとう マヨネーズ　じゃがいも	にんじん　はくさい　もやし だいこん　たまねぎ　しめじ	611kcal
	しせいきねんぴ 市政記念日						25.7g
2木	きなこあげパン		さといものクリームシチュー わかめとツナのサラダ ジョア	きなこ　とりにく なまクリーム　ぎゅうにゅう わかめ　ツナ あぶら　ジョア	コッペパン　さとう さといも　あぶら　こむぎこ バター　ごまあぶら　ごま	にんじん　たまねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし	612kcal
	6-2リクエスト						23.3g
3金	やきとりどん		ゆうきとうがんのそぼろに たまごとこまつなのすましじる	とりにく　たまご とうふ　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぱん	しょうが ながねぎ とうがん にんじん　さやいんげん たまねぎ　えのきたけ こまつな	624kcal
							25.1g
6月	こぎつねごはん		いものこしる みたらしおつきみだんご	あぶらあげ　とりにく　みそ けずりぶし　とうふ ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごま さといも　こんにゃく しょうしんこ　しらたまこ でんぱん	にんじん　しょうが　だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しめじ	611kcal
	ちゅうしゅう　めいげつ 中秋の名月						19.6g
7火	みそラーメン		きりぼしだいこんのさらだ だいがくいも	ぶたにく　みそ けずりぶし　にぼし ツナ　ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　あぶら ごま　ごまあぶら さつまいも さとう	たまねぎ　にんじん　たけのこ もやし　きくらげ　コーン にんにく　しょうが だいこん キャベツ	651kcal
	6-1リクエスト						22.5g
8水	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき スタミナきゅうり だいこんとたまごのみそしる	ぶたにく　たまご　とうふ みそ　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう あぶら　ごまあぶら	たまねぎ　しょうが　にんにく きゅうり だいこん　にんじん	604kcal
	うんどうかいおうえん 運動会応援メニュー						25.3g
9木	ごはん		さごちのごまみそやき かきたまじる くきわかめのとうざに くだもの	さごち　みそ　たまご わかめ　けずりぶし くきわかめ　ぎゅうにゅう	こめ　ごま　さとう でんぱん　あぶら	ながねぎ はくさい　にんじん たまねぎ チンゲンツアイ えのきたけ　ごぼう くだもの	600kcal
	スポーツの日						25.7g
10金	にんじんごはん		とりにくのこうみいため かぼちゃのみそしる おかかキャベツ	ちりめんじゃこ　とりにく あぶらあげ　みそ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら ごま　さとう	こまつな にんじん　もやし しょうが　にんにく ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ キャベツ	614kcal
	め　あいご 目の愛護デー						28.2g
15水	ごはん		さばのみそに かわりきんぴら さわにわん	さば　みそ　とりにく ぶたにく　けずりぶし こんぶ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　スパゲティ あぶら　ごま しらたき　でんぱん	しょうが　ごぼう　にんじん さやいんげん　だいこん しいたけ　こまつな	658kcal
							22.9g
16木	しゅうげつごはん		いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ　あぶらあげ　みそ けずりぶし　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　さつまいも ごま　あぶら	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 チンゲンツアイ ながねぎ しょうが	619kcal
	はちおうじ　じょうごせん 八王子城御膳						21.6g
17金	セサミトースト		チキンビーンズ やさいのピクルス くだもの	だいず　とりにく ぎゅうにゅう	しよくパン　バター　さとう ごま　じゃがいも あぶら　こむぎこ	にんじん　たまねぎ グリーンピース　だいこん きゅうり　くだもの	636kcal
							22g
20月	にしよくそぼろどん		こまつなとじゃこいため 具たくさんのみそ汁	とりにく　みそ　たまご ちりめんじゃこ　あぶらあげ とうふ　みそ　にぼし ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま じゃがいも	しょうが　たまねぎ　しいたけ こまつな　にんじん　もやし えのきたけ	605kcal
							24.9g
21火	こだいまいごはん		ししゃものいそべやき にくじゃが ごまあえ	ししゃも　のり　ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう　ごまあぶら ごま	たまねぎ　にんじん さやいんげん　こまつな もやし	609kcal
							21.7g
22水	ハヤシライス		コールスローサラダ くだもの	ぶたにく　チーズ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら こむぎこ　バター さとう	たまねぎ　しめじ　にんにく しょうが　キャベツ　きゅうり コーン　くだもの	620kcal
							17.3g
23木	ごはん		はっぼうさい はるさめスープ のりしおポテト	ぶたにく　いか たまご　わかめ とうふ　けずりぶし のり　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　ごまあぶら でんぱん　はるさめ ごま　じゃがいも	にんじん　はくさい　もやし チンゲンツアイ しいたけ しょうが　にんにく たまねぎ　コーン	621kcal
							22.8g
24金	ごはん		さんまのかばやき キャベツのしょうがふうみ みそけんちん	さんま　こんぶ　かつおぶし ちりめんじゃこ　あぶらあげ みそ　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　でんぱん さとう　あぶら じゃがいも　こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう　だいこん こまつな ながねぎ しめじ	686kcal
							24g
27月	ごはん		おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3しよくナムル	とうふ　ぶたにく　みそ とりにく　わかめ けずりぶし　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　たまねぎ しいたけ　コーン こまつな もやし	603kcal
	としよ 図書コラボ						24.8g
28火	だいせん 大山おこわ		あじのネギしおやき いろどりあえ ごじる	とりにく　あごちくわ　みそ あじ　かつおぶし　だいず ぶたにく　とうふ　あぶらあげ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　じゃがいも こんにゃく	にんじん　ごぼう　しいたけ さやいんげん　しょうが にんにく ながねぎ こまつな コーン　もやし　だいこん たまねぎ	626kcal
	ねん　とっとりけん 100年フード:鳥取県						27.9g
29水	だいずのドライカレー		じゃこサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソース	だいず　ぶたにく ちりめんじゃこ　あぶら 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 コーンスターチ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　レーズン キャベツ パッションフルーツ	651kcal
							23.4g
30木	ミルクパン		やきコロツケ だいこんごまサラダ しろいんげんまめのスープ	ぶたにく　ツナ　わかめ しろいんげんまめ　とりにく けずりぶし　ぎゅうにゅう	ミルクパン　じゃがいも オリーブ油　パンこ さとう　あぶら　ごまあぶら ごま　でんぱん	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい　にんじん　コーン	602kcal
							22.4g
31金	こんさいピラフ		コーンサラダ やさいスープ スイートパンプキン	とりにく　かまぼこ けずりぶし　なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう じゃがいも さつまいも バター	ごぼう　れんこん　にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな コーン かぼちゃ えのきたけ　はくさい	602kcal
	ハロウィン						16.5g

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。