

9月 献立予定表



はちおうじしりつまつえしょうがっこう
八王子市立松枝小学校

17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 食品	からだの調子を整える の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1火	チキンカレーライス 6-2 リクエスト		フレンチサラダ オレンジポンチ	とりにく ギゆうにゆう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご おうとうかん みかんジュース	654kcal 16.8g
2水	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 ギゆうにゆう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	647kcal 24.1g
3木	まめひじきごはん ぼうさい ひ 防災の日		うずらのにたまご きりぼしだいこんとツナのいために さといもとえのきのみそしる	だいず ひじき とりにく うずらたまご ツナ みそ あぶらあげ とうふ にぼし ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	602kcal 23.5g
4金	ごはん		さけのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら けんちんじる	さけ みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりばし ギゆうにゆう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ	627kcal 28.3g
7月	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 ギゆうにゆう	こめ さとう あぶら でんぱん ごま	キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきたけ コーン にんにく くだもの	600kcal 22.5g
8火	ジャージャーめん		とうがんのたまごスープ まめこくとう	ぶたにく みそ たまご けずりばし だいず ギゆうにゆう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん さとう	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	601kcal 26.4g
9水	メキシカンライス 6-1 リクエスト		しろいんげんまめのスープ ツナサラダ	ぶたにく ウイナー しろいんげんまめ ベーコン けずりばし ツナ ギゆうにゆう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース はくさい にんにく キャベツ	600kcal 20.9g
10木	そうとあげパン くわ 桑の日		ウイナーとやさいのスープに はるさめサラダ くだもの	きなこ とりにく ウイナー けずりばし ギゆうにゆう	パン さとう あぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく きゅうり もやし くだもの	601kcal 20g
11金	むぎごはん		さばのしおやき わかめとじゃがいものみそしる やさいのおひたし	さば わかめ とうふ みそ にぼし あぶらあげ かつおばし じゃこ ギゆうにゆう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	640kcal 26g
14月	ごはん 100年フード:三重県		とんてき スタミナキャベツ みそしる くだもの	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりばし ギゆうにゆう	こめ でんぱん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな くだもの	675kcal 25.6g
15火	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 あおのり ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん じゃがいも	にんにく しょうが にら にんじん もやし たまねぎ ながねぎ こまつな きくらげ えのきだけ コーン	606kcal 22g
16水	ごはん		あじのネギしおやき とんじる じゃこキャベツ くだもの	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし じゃこ こんぶ ギゆうにゆう	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ くだもの	630kcal 28.5g
17木	はいがパン		てづくりいちごジャム きんときまめのポークシチュー わかめサラダ	きんときまめ ぶたにく わかめ ギゆうにゆう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	いちご レモン にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ もやし きゅうり	616kcal 23.7g
18金	ゆかりごはん		やしししゃも じゃがいものそばろに ピリカラキャベツ くだもの	ししゃも とりにく じゃこ ギゆうにゆう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぱん ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし くだもの	617kcal 22.8g
24木	ごはん ちゅうがくせい 中学生バランス献立		ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ ベーコン けずりばし ギゆうにゆう	こめ でんぱん あぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ	663kcal 22.1g
25金	ごはん ちゅうしゅう めいげつ 中秋の名月		さごちのみそやき おつきみだんごじる やさいのおかかあえ	さごち みそ あぶらあげ けずりばし かつおばし ギゆうにゆう	こめ ごま あぶら じょうしんこ しらたまこ さといも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな もやし	653kcal 26.8g
28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	あぶらあげ きざみのり いか だいず とりにく こんぶ とうふ みそ けずりばし ギゆうにゆう	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう さつまいも	しょうが にんにく にんじん ばんのうねぎ れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	624kcal 29.7g
29火	パンプキンパン		なすととうふのグラタン ジュリエンスープ パインヨーグルト	とうふ ぶたにく チーズ ベーコン けずりばし ヨーグルト ギゆうにゆう なまクリーム	パン あぶら こむぎこ パター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ パイン	626kcal 24.3g
30水	ハヤシライス		コールスローサラダ くだもの	ぶたにく ギゆうにゆう	こめ 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 マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり コーン くだもの	628kcal 17.1g

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。