



8.9月 こんだてよていひょう



八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
28木	メキシカンライス	MILK	春雨スーフ ウィンナー 豆黒糖 果物(オレンジ)	ぶたにく ウィンナー とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ くるざとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン はくさい ながねぎ オレンジ	600kcal 21.4g
29金	野菜の日 ミルクパン	MILK	ポテトグラタン ABCスーフ トマトドレッシングサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも ごむぎこ マカロニ	あぶら バター	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	642kcal 17.3g
9月 1月	根菜カレーライス	MILK	わかめスーフ ヨーグルトのピーチソースがけ	とりにく とうふ	わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ きつまいち じゃがいも ごむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが りんご えのき ながねぎ コーン おうとう	662kcal 18.9g
2火	きりぼし 切干ビビンバ	MILK	わかめと卵のスーフ さかなナッツ	ぶたにく たまご	わかめ いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん グラニューとう	ごまあぶら ごま アーモンド	にんじん ごまつな	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし だけのこ たまねぎ コーン	631kcal 24.8g
3水	ごこく 五穀ごはん	MILK	鯖のしょうが焼き 五目煮豆 さつまいものみぞ汁	さば だいず とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ きび さとう さつまいも	ごま あぶら	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	671kcal 24.9g
4木	ごはん	MILK	マーボー豆腐 青菜のごま和え 野菜スーフ 中学生バランス献立	とうふ ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら ごまつな	ながねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ	603kcal 21.7g
5金	ししじゅうし	MILK	竹輪のマヨネーズ焼き にんじんししりしり はっちくのみぞ汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ ちくわ みそ かつおぶしこ	こんぶ あおのり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	にんじん ごまつな	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ だいこん ながねぎ	621kcal 24.6g
8月	桑の日献立 桑都あげパン	MILK	豚汁 豆サラダ 果物(オレンジ)	きなことぶたにく あぶらあげ みそ ごぼう だいず あおだいず	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	くわのはパン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん	だいこん ながねぎ キャベツ コーン オレンジ	602kcal 24.4g
9火	あかまい 赤米ごはん	MILK	さごちの香味焼き 彩り和え 呉汁	さごち あぶらあげ かつおぶしこ だいず みそ	ぎゅうにゅう	こめ あかまい もちこめ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	ほうれんそう にんじん ごまつな	しょうが にんにく ながねぎ もやし しめじ だいこん	607kcal 27.7g
10水	チリコンカン ライス	MILK	コールスローサラダ ヨーグルトのブルーベリーソースがけ	きんときまめ ぶたにく ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ごむぎこ さとう でんぶん	あぶら	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ コーン ブルーベリー	607kcal 19.8g
11木	ごもく 五目おこわ	MILK	厚揚げのチーズ田楽 わかめのにんにく炒め 豚汁	とりにく とうふ なまあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	チーズ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	だけのこ しょうが ごぼう ほししいだけ ながねぎ にんにく だいこん	600kcal 22.7g
12金	ごはん	MILK	豚肉のしょうが焼き かぶのみぞ汁 ツナときゅうりとポテトのサラダ	ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん かぶ	しょうが たまねぎ きゅうり かぶ えのき	638kcal 25.8g
16火	コーンピラフ	MILK	バーベキューチキン パイザンヌ風スーフ煮 りんごヨーグルト	ベーコン とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん パセリ	コーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご	647kcal 23.6g
17水	にしよくどん 二色丼 (鶏とほろ・炒り卵)	MILK	みぞ汁 甘辛ごぼう	とりにく たまご あぶらあげ こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	さやいんげん ごまつな	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう	701kcal 26.5g
18木	あんかけ 焼きそば	MILK	八王子産の冬瓜と卵のスーフ 大豆ベーコン	ぶたにく とりにく たまご とうふ だいず ベーコン	あおのり ぎゅうにゅう	むしゅうかめん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら いとみつば	たまねぎ キャベツ もやし ほししいだけ とうがん	630kcal 26.2g
19金	さつまいも ごはん	MILK	いかのねぎ焼き 果物(みかん) 小松菜と白菜の煮びたし いなか汁	いか ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ながねぎ だいこん はくさい しめじ みかん	600kcal 26.8g
24水	100年フード かつめし	MILK	青菜と豆腐のすまし汁 果物(ミックスフルーツ缶)	ぶたにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごむぎこ パンこ さとう	あぶら	ごまつな にんじん	キャベツ えのき ながねぎ フルーツミックス	673kcal 24.8g
25木	あき 秋なすのスパゲ ティーミートソース	MILK	キャベツとベーコンのスーフ ヨーグルトケーキ	ぶたにく ベーコン たまご	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう ごむぎこ	オリーブあぶら あぶら	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく なす キャベツ えのき おうとう	739kcal 26g
26金	ごまごはん	MILK	さわらのおろしソース ひじきの炒め煮 みぞけんちん	さわら あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さといも	ごま あぶら	にんじん	だいこん ほししいだけ ながねぎ	625kcal 28.4g
29月	八王子産 八王子ショウガ ごはん	MILK	ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 小松菜の炊いたん	ぶたにく あぶらあげ	ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	608kcal 25.9g
30火	うぐすまめ 枝豆ごはん	MILK	ほきのごまからめ かきたま汁 茎わかめのきんぴら	ほき たまご とうふ とりにく	くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	にんじん ごまつな	えだまめ しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう	601kcal 25.3g