



10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	
1水	市制記念日献立 ごはん		ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき みそ汁 くだもの はな 果物(花みかん) キャベツのごまジャコ和え	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	623kcal
										26.5g
2木	炒め ジャージャーめん		たまごスープ だいごくも 大学芋	ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ だけのこ ほししいだけ もやし きゅうり	660kcal
										25g
3金	八王子城御膳 秋月ごはん		ちくわの石垣揚げ かお 香りキャベツ 八王汁	ちくわ たまご かつおぶしこ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くらまい さとう こむぎこ でんぷん さつまいも	くり ごま あぶら	にんじん こまつな チンゲンツアイ	キャベツ しょうが だいこん ししいだけ かぶ ながねぎ	621kcal
										21.8g
6月	お月見献立 こぎつね ごはん		うずら卵のからめ煮 芋の子汁 つき お月さまだんご(みたらし)	あぶらあげ みそ とりにく とうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも しらたまこ しょうしんこ でんぷん	ごま	にんじん かぼちゃ	しょうが だいこん まいだけ ながねぎ	627kcal
										22.8g
7火	ミルクパン		ポテトグラタン コールスロー ミネストローネスープ 八王子産	とりにく ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん ホールトマト トマトジュース	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ グリーンピース キャベツ コーン りんごジュース	602kcal
										16.4g
8水	ごはん		豆腐の田楽風焼き 有機冬瓜のどぼろ煮 こまつな はくさい 小松菜と白菜の煮びたし 果物(花みかん)	とうふ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	こまつな にんじん	ながねぎ はくさい とうがん みかん	605kcal
										25g
9木	にんじんごはん		お花煮し かきたま汁 かいかりじゃこサラダ	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	ながねぎ ほししいだけ しょうが コーン たまねぎ キャベツ	616kcal
										25.7g
10金	ごはん		さわらの薬味焼き 果物(花みかん) 具だくさんきのこ汁 五目煮豆	さわら みそ だいす とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	こねぎ にんじん こまつな	にんにく だいこん しめじ ししいだけ えのき ごぼう みかん	606kcal
										27.7g
14火	麦ごはん		ますのきのこ焼き にんじんししい 呉汁	ます とうふ ツナ だいす あぶらあげ みそ	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが しめじ えのき ししいだけ ながねぎ たまねぎ だいこん きりぼしだいこん	605kcal
										28.4g
15水	たまごレタスの チャーハン		肉だんごスープ さかなナッツ	たまご ベーコン ハム ぶたにく とうふ	いりこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら アーモンド ごま	にんじん チンゲンツアイ	ながねぎ レタス しょうが はくさい たまねぎ ほししいだけ きくらげ	631kcal
										25.6g
16木	ごはん		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 3色和え	ぶたにく	ししゃも あおり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし にんにく	608kcal
										25.3g
17金	八王子ラーメン うずら卵つき		梅餃子 くだもの 果物(りんご缶)	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん はるさめ でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	こまつな にら	だけのこ にんにく しょうが だいこん もやし たまねぎ はくさい りんごかん	632kcal
										24.8g
20月	古代ごはん		とひ肉のみそ焼き けんちん汁 じゃこキャベツ	とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ちりめんじゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あかまい くらまい さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん	ながねぎ ごぼう だいこん キャベツ しょうが	601kcal
										25.3g
21火	100年フード 大山おこわ		いかの松かさ焼き ごま和え さつまいものみそ汁	とりにく みそ あごちくわ あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ほししいだけ もやし だいこん ながねぎ なす	624kcal
										34.7g
22水	やきとひ丼		野菜のピリッ漬け 八杯汁 果物(花みかん)	とりにく あなあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが ながねぎ はくさい だいこん ごぼう ほししいだけ みかん	621kcal
										23.4g
23木	セサミトースト		チキンときのこのクリームスープ煮 豆サラダ	とりにく あおだいす だいす	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ	バター ごま あぶら ごまあぶら	にんじん	マッシュルーム しめじ たまねぎ キャベツ ホールコーン	656kcal
										23.5g
24金	図書コラボ ごはん		おとうふたっぷりマーボー 白菜ナムル おとうふ入りわかめスープ 果物(花みかん)	とうふ ぶたにく みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのき コーン はくさい みかん	604kcal
										22.8g
28火	もったいない大作戦ウィーク さんまの かばやき丼		みそ汁 梅しらす和え くだもの はな 果物(花みかん)	さんま あぶらあげ みそ	しらすほし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし なす はくさい うめぼし みかん	688kcal
										25.6g
29水	ドライカレー		白いんげん豆のスープ ヨーグルトのパッションフルーツがけ	ぶたにく ベーコン しろういんげんまめ	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ グリンピース レーズン にんにく しょうが はくさい パッションフルーツ	693kcal
										23.2g
30木	ごはん		さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら さわにわん くだもの はな 沢煮梅 果物(花みかん)	さば みそ とりにく ぶたにく	くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごま	にんじん みつば	しょうが だけのこ えのき だいこん みかん	623kcal
										21.8g
31金	ライス		チキンのトマト煮込み スイートパンプキン オニオンドレッシングサラダ	とりにく	なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん ホールトマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	684kcal
										21g