

10月 よていこんだてひょう

八王子市立元八王子小学校

日	曜日	主食	主菜・副菜など	の み の	からだの血や肉になる (赤のなかま)	からだの熱や力のもとになる (黄のなかま)	からだの調子を整える (緑のなかま)	エネルギー たんぱく質
1	水	★ 市政施行記念日 ★ ごはん	ふりかけ 夕焼小焼やき ごま和え / みそ汁		かつおぶしこ たら とうふ みそ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろうごま マヨネーズ	もやし はくさい だいこん たまねぎ にんじん	602kcal 24.8g
2	木	シュガーバタートースト	チキンピーズ マセドアンサラダ		とりく だいず ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン にんじん トマト	625kcal 22.4g
3	金	★ 旬：さつまいも ★ カレーうどん	切干大根のサラダ 大学芋 くだもの		ぶたにく あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さつまいも さとう あぶら ごまあぶら くろごま しろうごま	にんにく しょうが だいこん たまねぎ はくさい もやし キャベツ くだもの にんじん	603kcal 17.7g
6	月	★ 十五夜 ★ こぎつねごはん	芋の子汁 みたらしお月見団子		とりく あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう さいとも こんにやく しょうしんこ しらたまこ でんぶん しろうごま あぶら	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん こまつな	606kcal 20g
7	火	ごはん	八宝菜 のり塩ポテ 春雨スープ		ぶたにく いか えび うずらのたまご とりく とうふ あおのり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ はくさい もやし ながねぎ にんじん ちんげんさい	600kcal 23.5g
8	水	ハヤシライス	フレンチサラダ りんご缶		ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎこ こむぎこ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン りんご にんじん トマト	628kcal 17.3g
9	木	★スポーツの日にちなんだメニュー★ ごはん	ホキのりマヨ焼き くきわかめの当座煮 かきたま汁 / くだもの		ほき とりく とうふ たまご あおのり くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん マヨネーズ しろうごま	たまねぎ えのきたけ はくさい くだもの にんじん こまつな	603kcal 25.7g
10	金	 目の愛護デー にんじんごはん	とり肉の香味いため かぼちゃのみそ汁 おかかキャベツ		あぶらあげ とりく みそ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう しろうごま あぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ながねぎ えのきたけ キャベツ にんじん かぼちゃ	608kcal 26.9g
13	月	スポーツの日						
14	火	★ 八王子城御膳 ★ 秋月ごはん	石垣揚げ 即席漬 八王汁		ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ くるこめ さつまいも さとう こむぎこ でんぶん くり くろごま あぶら ごまあぶら しろうごま	だいこん キャベツ しょうが しいたけ かぶ ながねぎ にんじん こまつな ちんげんさい	612kcal 21.7g
15	水	ハ王子ラーメン	ジャンボぎょうざ 豆黒糖		ぶたにく うずらのたまご とりく だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるさめ でんぶん はるまきのかわ くろごとう しろうごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし コーン しいたけ はくさい こまつな なら	653kcal 30g
16	木	★ 旬：さいとも ★ パン	チリピーズ わかめとツナのサラダ さいともクリームシチュー	ジョア	とりく だいず ツナ わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	パン こむぎこ さとう じゃがいも さいとも あぶら	にんにく セロリ たまねぎ しいたけ キャベツ もやし コーン はくさい にんじん	635kcal 27.1g
17	金	★ 旬：さば ★ ごはん	さばのみそ煮 変わりきんぴら なめこのみそ汁		さば みそ とりく あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく スパゲティ あぶら しろうごま	しょうが ごぼう だいこん なめこ ながねぎ にんじん いんげん	658kcal 24.7g
20	月	★ 古代米 ★ 古代米ごはん	ししゃものから揚げ 小松菜とじゃこいため 肉じゃが		とりく ししゃも ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あかまい くらまい でんぶん さとう じゃがいも あぶら こんにやく ごまあぶら しろうごま	もやし たまねぎ こまつな にんじん いんげん	652kcal 25.9g
21	火	パン	マカロニグラタン 大根ごまサラダ ミネストローネ		とりく ツナ ベーコン だいず ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パン マカロニ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら しろうごま	たまねぎ だいこん きゅうり コーン セロリ キャベツ にんじん トマト	683kcal 26.3g
22	水	★ 有機冬瓜 ★ やきとり丼	有機冬瓜のそぼろ煮 卵と小松菜のすまし汁		とりく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	ながねぎ しょうが とうがん たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	606kcal 26.9g
23	木	★ 図書コラボ給食 ★ ごはん	おとうふたっぷりマーボー ナムル おとうふ入りわかめスープ		とりく とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら しろうごま	しょうが にんにく しいたけ もやし たまねぎ なら コーン えのきたけ にんじん こまつな	608kcal 25.1g
24	金	★ 運動会応援メニュー ★ カツカレーライス	レタスと卵のスープ オレンジポンチ		とりく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ パンこ でんぶん さとう コーンスターチ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ レタス グリンピース フルーツミックス オレンジジュース にんじん	798kcal 25.8g
27	月	運動会の振替休業日						
28	火	★ 鳥取県の100年フード ★ 大山おこわ	赤魚の香り焼き 野菜とひじきの和えもの みそ汁		とりく あぶらあげ あごちくわ あかうお かつおぶしこ ぶたにく だいず とうふ みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう じゃがいも あぶら しろうごま ごまあぶら	ごぼう えのきたけ にんにく ながねぎ もやし だいこん にんじん いんげん こまつな	603g 29.7g
29	水	★ 八王子産パッションフルーツ ★ ミートソーススパゲティ	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソース		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう コーンスターチ オリーブオイル あぶら	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ パッションフルーツ にんじん トマト コーン	632kcal 22.3g
30	木	★ 旬：さんま ★ ごはん	さんまのかば焼き ピリカラキャベツ 豚汁		さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	しょうが キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	695kcal 23.8g
31	金	★ ハロウィン ★ ガーリックライス	じゃこサラダ ABCスープ ミニパンポンキンケーキ		ベーコン とうにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう マカロニ こむぎこ オリーブオイル あぶら	にんにく たまねぎ コーン キャベツ もやし セロリ にんじん かぼちゃ	630kcal 18.5g

立は、材料の入荷状況により変更する事があります。