

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	の飲み物	からだの血や肉になる (豚のせかま)	からだの骨や肉のもとになる (鶏のせかま)	からだの腸子も腸える (鶏のせかま)	エネルギーたんぱく質
1	月	ごはん	なめたけ ししゃもの磯辺焼き ごま和え / 肉じゃが	牛乳	ぶたにく ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら しろごま	えのきたけ もやし ほうさい たまねぎ にんじん いんげん	641kcal 22.8g
2	火	ハチミツレモントースト	豚しゃぶサラダ ウィンナーポトフ	牛乳	ぶたにく とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	パン はちみつ さとう じゃがいも バター ごまあぶら あぶら しろごま	レモン もやし キャベツ たまねぎ ほうさい にんじん	603kcal 21.8g
3	水	カレーうどん	大学芋 わかめとツナのお和えもの	牛乳	ぶたにく あぶらあげ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	うどん でんぷん さつまいも さとう あぶら くらごま ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが だいこん たまねぎ ほうさい たけのこ もやし コーン にんじん	604kcal 19g
4	木	★歯と口の健康に良い献立★ じゃこわかめごはん	いかのねぎ塩炒め くきわかめの炒め煮 豚汁	牛乳	いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ ちりめんじゃこ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく しろごま ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん	590kcal 29.7g
5	金	★1年生がさやをむいたそら豆★ ウィンナーピラフ	白身魚のパン粉焼き(トマトソース) そら豆とポテトのソテー オニオンスープ	牛乳	ウィンナー メルルサー ベーコン ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル	にんにく たまねぎ コーン そらまめ にんじん トマト	639kcal 26.3g
8	月	はしの練習テーマ「菜を葉める」 やきとり丼	スタミナきゅうり かきたま汁	牛乳	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	ながねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	615kcal 25.6g
9	火	はしの練習テーマ「麺をはさむ」 あんかけ焼きそば	のり塩バイクドポテト わかめスープ くだもの	牛乳	ぶたにく うずらのたまご とりにく とうふ あおのり わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ たけのこ コーン ながねぎ くだもの にんじん たら	610kcal 24.3g
10	水	はしの練習テーマ「魚を切りさく」 ごはん	さばの韓国風みそ煮 筑前煮 なめこのみそ汁	牛乳	さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく ごまあぶら しろごま あぶら	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう しいたけ たけのこ なめこ にんじん いんげん	689kcal 26.9g
11	木	はしの練習テーマ「豆をつまむ」 ひじきごはん	大豆のあげ煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳	とりにく あぶらあげ だいず とうふ みそ ひじき あおのり わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら しろごま	しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ にんじん いんげん	602kcal 21.8g
12	金	はしの練習テーマ「魚の骨をとる」 ごはん	焼き鮭 変わりきんぴら くずりスープ	牛乳	さけ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく スパゲティ さとう くずり あぶら しろごま ごまあぶら	ごぼう しいたけ ほうさい ながねぎ にんじん いんげん	603kcal 27.9g
15	月	(セルフ)サルササンド	大根ツナサラダ 八王子産キャベツのクリームシチュー	牛乳	ウィンナー とりにく だいず ツナ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう コーンスターチ じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら しろごま バター	たまねぎ だいこん コーン にんにく キャベツ リンゴジュース トマト にんじん	682kcal 21.3g
16	火	鶏とレタスのチャーハン	カムジャタン 春雨スープ くだもの	牛乳	とりにく たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう ほろさめ あぶら ごまあぶら しろごま	にんにく たまねぎ コーン レタス しょうが ほうさい ながねぎ くだもの にんじん たら	612kcal 21.8g
17	水	★八王子産ズッキーニ★ 八王子産ズッキーニのカレーライス	ABCスープ フルーツミックス	牛乳	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ マカロニ さとう あぶら バター	ズッキーニ にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ フルーツミックス にんじん トマト	652kcal 16.9g
18	木	★旬：梅★ 梅ごはん	赤魚の香り焼き ごぼうのきんぴら 真汁	牛乳	あかうお とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう じゃがいも しろごま あぶら ごまあぶら	うめ にんにく ごぼう だいこん ながねぎ ゆかり ぼんろうねぎ にんじん いんげん	602kcal 28.4g
19	金	★サッカーW杯:チュニジアの料理★ チュニジア風トマトソースライス	ブリック 豆のサラダ	牛乳	ベーコン とりにく ツナ うずらのたまご ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも ぎょうざのかわ オリーブオイル あぶら	にんにく なす ズッキーニ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン トマト にんじん	691kcal 24.2g
22	月	ビビンバ	豆黒糖 かぶとワンタンのスープ くだもの	牛乳	ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう くらごさとう ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし たまねぎ えのきたけ かぶ くだもの にんじん こまつな	672kcal 25.8g
23	火	★高知県の100年フード(ゆず)★ ごはん	とりのゆず風味からあげ 野菜のおかか和え にらたまみそ汁	牛乳	とりにく かつおぶしこ とうふ たまご みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも あぶら	しょうが ゆず もやし たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん たら	670kcal 27.8g
24	水	ごはん	マーボー豆腐 大豆といりこのごまがらめ 中華風コンソースープ	牛乳	とりにく とうふ みそ だいず ベーコン たまご いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ コーン にんじん たら	687kcal 27.8g
25	木	★サッカーW杯:スウェーデンの料理★ ガーリックライス	ますのレモン風味 ピッツィパナ 豆のポタージュ	牛乳	ベーコン ます ウィンナー ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも こむぎこ オリーブオイル バター あぶら	にんにく たまねぎ コーン レモン にんじん いんげん パセリ	732kcal 30.1g
26	金	ごはん	肉豆腐 じゃこ野菜のにんにく風味 さつま汁	牛乳	とりにく とうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう でんぷん じゃがいも さつまいも あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし ごぼう にんじん いんげん	640kcal 27.8g
29	月	ミートソーススパゲティ	白菜のスープ フルーツのクラフティ	牛乳	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	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 ほうさい フルーツミックス にんじん トマト	684kcal 24.2g
30	火	★旬：鰯★ ごはん	あじフライ / ポイルキャベツ 小松菜とじゃこ炒め そうめんのすまし汁	牛乳	あじ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう そうめん あぶら ごまあぶら しろごま	キャベツ もやし だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな にんじん	624kcal 24.9g

※献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。