8・9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	のみもの	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
8月								
26	水	カレーライス	キャベツとコーンのスープ オレンジポンチ	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 さとう コーンスターチ あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ コーン グリンピース キャベツ にんじん フルーツミックス オレンジジュース	659kcal 17.7g
27	木	八王子ラーメン	ジャンボぎょうざ のり塩ベイクドポテト	牛乳	ぶたにく うずらのたまご とりにく あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるさめ でんぷん はるまきのかわ じゃがいも しろごま 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 にら	643kcal 27.1g
28	金	ミートソーススパゲティ	フレンチサラダ いちごジャムヨーグルト	牛乳	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう 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 きゅうり コーン いちごジャム にんじん トマト	653kcal 23.7g
31	月	ごはん	マーボー豆腐 もやしとハムの中華サラダ 春雨スープ	牛乳	とりにく とうふ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし きゅうり はくさい ながねぎ にんじん にら	602kcal 24.8g
9月								
1	火	メキシカンライス	ツナサラダ 野菜のポタージュ	牛乳	とりにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう じゃがいも こむぎこ オリーブオイル あぶら ごまあぶら しろごま バター	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんごジュース にんじん いんげん	619kcal 14.7g
2	水	ビビンバ	野菜と肉のキムチ炒め 卵とわかめのスープ くだもの	牛乳	ぶたにく とりにく とうふ たまご 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 しろごま	にんにく しょうが きりぼしだいこん にら もやし コーン たまねぎ はくさいキムチ たけのこ ながねぎ くだもの にんじん こまつな	625kcal 23.7g
3	木	ごはん	ぶりの照り焼き ごま和え けんちん汁	牛乳	ぶり ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく しろごま あぶら	しょうが もやし はくさい ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	615kcal 25.5g
4	金	ごはん	四川豆腐 カリカリがんも 中華風コーンスープ	牛乳	とりにく とうふ がんもどき ベーコン たまご あおのり 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	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ コーン にんじん こまつな	668kcal 25.8g
7	月	★ 桑の日 ★ 桑都あげパン	ウインナーポトフ 小松菜とコーンのサラダ くだもの	牛乳	きなこ とりにく ウィンナー 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 しろごま	たまねぎ はくさい キャベツ コーン にんにく くだもの にんじん こまつな	627kcal 21.2g
8	火	ひじきごはん	さばのみそ煮 梅おかかキャベツ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳	とりにく あぶらあげ さば みそ かつおぶしこ とうふ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら	しいたけ しょうが キャベツ うめ ながねぎ にんじん いんげん	682kcal 27.7g
9	水	キムチチャーハン	ツナポテトぎょうざ 中華みそスープ	牛乳	ぶたにく ツナ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はるまきのかわ あぶら しろごま ごまあぶら バター	にんにく はくさいキムチ たまねぎ しょうが たけのこ もやし ながねぎ コーン にんじん こまつな	619kcal 20.4g
10	木	★ 旬 ： 恩方ブルーベリー ★ はち大根おろしスパゲティ	カラフルサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	牛乳	ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン ばんのうねぎ にんじん	653kcal 25.2g
11	金	二色丼	おいもチップス なめこのみそ汁	牛乳	とりにく みそ たまご あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも さつまいも あぶら	しょうが たまねぎ しいたけ だいこん なめこ ながねぎ にんじん	669kcal 25.3g
14	月	ピザトースト	チキンビーンズ じゃこわかめサラダ	牛乳	ベーコン とりにく だいず チーズ わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ オリーブオイル あぶら バター ごまあぶら しろごま	にんにく たまねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり もやし にんじん トマト バジル	669kcal 28.9g
15	火	★三重県の100年フード（とんてき）★ ごはん	とんてき スタミナキャベツ みそ汁	牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら しろごま	にんにく キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん	636kcal 24.3g
16	水	ハヤシライス	ABCスープ くだもの	牛乳	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう マカロニ あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ セロリ はくさい くだもの にんじん トマト	652kcal 19.3g
17	木	★ 旬 ： 冬瓜 ★ ジャージャー麺	豆黒糖 冬瓜のスープ	牛乳	ぶたにく みそ だいず とりにく たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう くろざとう でんぷん あぶら しろごま	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ もやし えのきたけ	622kcal 30.7g
18	金	ごはん	ししゃもの磯辺焼き ごまきゅうり 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 こんにゃく あぶら ごまあぶら しろごま	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん いんげん	602kcal 22.2g
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	★ 旬 ： 秋なす ★ ナン	秋なすのドライカレー 白菜のスープ 焼きプリン	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	ナン こむぎこ さとう あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ なす はくさい にんじん	605kcal 25.2g
25	金	★ 中秋の名月 ★ こぎつねごはん	たらのみそマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え お月見団子	牛乳	とりにく あぶらあげ たら みそ かつおぶしこ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたまこ でんぷん しろごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが もやし にんじん こまつな	636g 28.4g
28	月	学校公開の振替休業日						
29	火	★ 旬 ： 八王子しょうが ★ 八王子しょうがごはん	いかの香味炒め 五目煮豆 豚汁	牛乳	あぶらあげ いか とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう じゃがいも しろごま ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ながねぎ れんこん ごぼう だいこん にんじん	625kcal 30.4g
30	水	★ 中学生の考えたバランス献立 ★ ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	牛乳	とりにく ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん はちみつ さとう 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 きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん	664kcal 22.4g

献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。