



こんだてよていひょう



こんげつ きやうしやくもくひやう
今月の給食目標

かんしや きも しやくじ
感謝の気持ちをもって食事をしよう

八王子市立宮上小学校
給食回数 17回

ひ	ようび	しゅしよく	のみもの	おかず	 赤の仲間 血や肉になる	 黄の仲間 熱や力の元になる	 緑の仲間 体の調子を整える	I初ギ- たんぱく質
4	火	スタミナ丼		くずきりスープ ごま大根 	ぶたにく,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう, ごまあぶら,あぶら, くずきり,ごま	にんにく,しょうが,にら, もやし,ながねぎ,たまねぎ, にんじん,はくさい,だいこん	618 kcal 22.1 g
5	水	はち大根おろしスパゲティ		温野菜のごまドレッシング ミネストローネ はちおうじさん だいこん 八王子産の大根を つかいます！ 	ツナ,さざみのり,わかめ, じゃこ,だいず, とりにく,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブゆ, さとう,ごま, ごまあぶら,あぶら	だいこん,えのきたけ, だいこん,もやし,にんじん, コーン,たまねぎ,キャベツ, トマト,セロリ	644 kcal 29.4 g
6	木	ごはん		豆腐ハンバーグきのこソース コーンポテト オニオンスープ しゆん た もの 旬の食べ物 きのこ 	とうふ,ぶたにく, ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,あぶら,パンこ, さとう,ごま, でんぶん,じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ, しめじ,しょうが,にんにく, ばんのうねぎ,コーン, にんじん,パセリ	618 kcal 22.3 g
7	金	ごまじゃごはん いい歯の日こんだて		いかの松かさ焼き きくきわかめのきんぴら 呉汁 は よ えいよう 歯に良い栄養が たっぷり！ 	じゃこ,いか,くきわかめ, だいず,ぶたにく,とうふ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら, さとう,あぶら,じゃがいも	ごぼう,にんじん, だいこん,ながねぎ, こまつな	607 kcal 30.1 g
10	月	きなこ揚げパン		かぶ入りポトフ だいこんとツナのサラダ しゆん た もの 旬の食べ物 かぶ 	きなこ,しろいんげんまめ, とりにく,ツナ,ぎゅうにゅう	パン,さとう, あぶら,じゃがいも, ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ, かぶ,さやいんげん,しょうが, にんにく,だいこん,きゅうり	600 kcal 22.2 g
11	火	ごはん		焼き魚 豚肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁 しゆん た もの 旬の食べ物 さけ 	甘塩鮭切身,ぶたにく,みそ, とりにく,たまご, とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こんにゃく, さとう,でんぶん	キャベツ,にんじん, さやいんげん,ながねぎ, きくらげ,たまねぎ,こまつな	601 kcal 32.6 g
12	水	大豆ピラフ		クリームシチュー 大根ときゅうりのピクルス	とりにく,だいず,とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,オリーブゆ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, バター,さとう	にんにく,たまねぎ, コーン,グリーンピース, にんじん,しめじ, さやいんげん,だいこん, きゅうり,りんごジュース	601 kcal 15.3 g
13	木	ごはん		さごちの照り焼き 小松菜汁 よごし ねん 100年フード 富山県	さごち,とうふ,あぶらあげ, みそ,かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, でんぶん,ごま,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,えのき, こまつな,だいこん	585 kcal 25.9 g
14	金	ごはん		五目豆腐 もやしスープ 豆黒糖	とうふ,ぶたにく,いか, とりにく,だいず, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, ごまあぶら, でんぶん,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, きくらげ,たまねぎ,たけのこ, ちんげんさい,もやし, ながねぎ,しいたけ	584 kcal 23.6 g
17	月	ごはん		さばのおろしソース 青菜と豆腐のすまし汁 野菜のおかか和え	さば,わかめ,とうふ,こんぶ, かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう	だいこん,こまつな, えのきたけ,ながねぎ, にんじん,キャベツ,もやし	600 kcal 22.4 g
18	火	カレーライス		はくさいスープ 福神漬け 	とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも, あぶら,こむぎこ, バター,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,グリーンピース, はくさい,だいこん,れんこん	644 kcal 17.5 g
19	水	はち大根と豚の角煮丼		中華風たまごスープ フルーツヨーグルト はちおうじさん だいこん 八王子産の大根を つかいます！ 	ぶたにく,とりにく,たまご, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぶん	しょうが,だいこん,だいこん, にんじん,にら,きくらげ, コーン,フルーツミックス	629 kcal 25.7 g
20	木	ジャージャー麺		わかめスープ ポップビーンズ くだもの	ぶたにく,みそ,わかめ, だいず,あおりの,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま,でんぶん	にんにく,しょうが,たまねぎ, ながねぎ,にんじん,しいたけ, もやし,コーン,みかん	605 kcal 24.9 g
21	金	八王子産の白いごはん はちおうじさんまい た ひ 八王子産米を食べる日		卵焼き 小松菜のじゃこ炒め はっちくんのみそ汁 はちおうじ 八王子でとれた こめ た お米を食べます！ 	たまご,ぶたにく,じゃこ, とりにく,わかめ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しいたけ, こまつな,もやし,ごぼう, だいこん,ながねぎ	612 kcal 26.1 g
26	水	セルフミートサンド		パイザンヌスープ ヨーグルトポムポム しゆん た もの 旬の食べ物 りんご 	ぶたにく,きんときまめ, とりにく,たまご, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ, あぶら,じゃがいも, さとう	たまねぎ,にんじん, セロリ,にんにく,キャベツ, さやいんげん,しょうが, りんご,レモン	629 kcal 22.3 g
27	木	天狗ごはん たかおさんごぜん 高尾山御膳		高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠鰯汁 	とうふ,とりにく,じゃこ, たまご,かまぼこ, あおさ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,でんぶん, あぶら,しらたき, さとう,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん, しいたけ,みつば,きくらげ, こまつな,だいこん, はくさい,えのき,ながねぎ	622 kcal 23.8 g
28	金	ごはん		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 八王子産ゆず風味の浅漬け くだもの はちおうじさん 八王子産のゆずを つかいます！ 	ししゃも,あおりの, ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, じゃがいも, こんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん, さやいんげん,だいこん, キャベツ,ゆず,みかん	602 kcal 21.4 g