



こんだてよていひょう



こんげつ きゅうしゅうくくひょう
今月の給食目標

いちねんかん きゅうしゅうく ふ かさ
一年間の給食を振り返ろう

はちおうじ しりつ みやから しゅうがっこう
八王子市立宮上小学校

ひ	ようび	しゅしよく	のみもの	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよよし ととの 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質
2	月	きなこ揚げパン	MILK	野菜と豆のポトフ じゃこサラダ くだもの	きなこ、しろいんげんまめ、とりにく、 ウインナー、じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、 あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 さやえんどう、しょうが、にんにく、 コーン、みかん	622 kcal 25.0 g
3	火	五自ちらし寿司 ひなまつりこんだて	MILK	赤魚の利休焼き 吉野汁 ひなまつり白玉	とりにく、あぶらあげ、あかうお、みそ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、 さといも、でんぶん、しらたまこ	にんじん、れんこん、かんぴょう、 しいたけ、さやえんどう、しょうが、 だいこん、たけのこ、はくさい、 ばんのうねぎ、トマト、フルーツミックス	665 kcal 27.7 g
4	水	五穀ごはん	MILK	厚揚げのチーズ田楽 五目煮 じゃこいりにらたまスープ	なまあげ、みそ、チーズ、だいす、とりにく、 こんぶ、じゃこ、たまご、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、むぎ、きび、こめ、 さとう、あぶら、ごま、でんぶん	ながねぎ、しょうが、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、しいたけ、にら	648 kcal 28.6 g
5	木	ごはん	MILK	鯖の西京焼き 呉汁 まわかめのきんぴら くだもの	さわら、さいきょうみそ、みそ、だいす、 とりにく、とうふ、みそ、 くわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、ごま	にんじん、だいこん、ながねぎ、 こまつな、ごぼう、みかん	640 kcal 27.8 g
6	金	とりごぼうピラフ	MILK	キャベツとベーコンのスープ パリパリれんこんサラダ ほしいものカップケーキ	とりにく、ハム、 ちょうせいとにゅう、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、あぶら、 こむぎこ、ほしいも	ごぼう、にんじん、グリーンピース、 にんにく、たまねぎ、キャベツ、 パセリ、コーン、れんこん	720 kcal 18.5 g
9	月	たきこみごはん	MILK	厚焼き卵 浅漬け 大根のみそ汁 くだもの	とりにく、たまご、ぶたにく、 あぶらあげ、わかめ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 あぶら、じゃがいも	しいたけ、しめじ、まいたけ、 たまねぎ、にんじん、きゅうり、 はくさい、だいこん、ながねぎ、みかん	626 kcal 25.4 g
10	火	ごはん	MILK	マーボー豆腐 もやしとたけのこの中華スープ 豆黒糖	とうふ、ぶたにく、みそ、 ぶたにく、だいす、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、もやし、たけのこ、 ちんげんさい、きくらげ	608 kcal 25.1 g
11	水	三陸わかめごはん 防災まなぶ給食	MILK	ささかまぼこの南部揚げ 八杯汁 切干大根とツナの炒め煮 くだもの	わかめ、ささかまぼこ、 あぶらあげ、とうふ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、あぶら、 さといも、でんぶん、 さとう、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、ながねぎ、 だいこん、はくさい、しいたけ、 だいこん、みかん	600 kcal 20.2 g
12	木	ごまじゃこごはん	MILK	豆腐ハンバーグ 菜の花の和え物 さつまいものみそ汁	じゃこ、とうふ、ぶたにく、 あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、パンこ、 あぶら、さとう、 さつまいも、こんにゃく	たまねぎ、だいこん、しょうが、 なばな、こまつな、にんじん、 コーン、えのき、ながねぎ	638 kcal 27.2 g
13	金	ココアクリームサンド	のむ ヨーグルト	きのこのクリームシチュー 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、 ツナ、ジョア	パン、バター、さとう、 コーンスターチ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、 コーン、だいこん、きゅうり	661 kcal 27.2 g
16	月	ごまごはん	MILK	焼きししゃも 新じゃがのびり辛煮 野菜のおかか和え くだもの	ししゃも、ぶたにく、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、さとう、 じゃがいも、こんにゃく、ごまあぶら	ながねぎ、にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、みかん	632 kcal 22.8 g
17	火	ポークカレーライス	MILK	温野菜のごまドレッシング ピーチヨーグルト	ぶたにく、ヨーグルト、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、 ごまあぶら、ごま	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、きゅうり、おうとうかん	672 kcal 18.3 g
18	水	氏照ごはん 滝山城御膳	MILK	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリンスープ	ます、かまぼこ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、むぎ、きび、 こめ、こむぎこ、でんぶん、 あぶら、あぶら、さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、 しょうが、えのき、 コーン、ながねぎ	657 kcal 28.5 g
19	木	八王子ラーメン 6年生リクエスト給食	MILK	うすら卵のからめ煮 ツナポテトぎょうざ くだもの	ぶたにく、うすらたまご、 ツナ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも、 ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ、みかん	641 kcal 25.6 g
23	月	赤飯 卒業お祝いこんだて	MILK	鶏の唐揚げ 筑前煮 彩りしめじ くだもの	ささげ、とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごま、 でんぶん、あぶら、さとう、 さといも、こんにゃく、ごまあぶら	しょうが、にんにく、だいこん、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 こまつな、もやし、しめじ、いちご	699 kcal 26.1 g

★献立は食材などの関係で変更することがあります。ご了承ください。 ★果物の種類は献立表には載せていませんが、季節の果物などを随時使用します。

ひなまつり献立

ちらし寿司

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と
幸せを願ってお祝いする行事で、
『桃の節句』ともよばれます。
3日の給食では、「ちらし寿司」と
「ひなまつり白玉」をいただきます。



卒業お祝い献立

お赤飯

もち米に、「小豆」または「ささげ」を混ぜて
蒸したおこわです。昔から、お祝いごとの
ある日に食べられてきました。
6年生の卒業を祝って、
23日の給食でいただきます。

