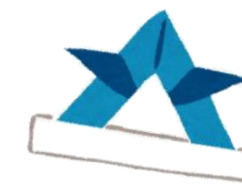




# こんだてよていひょう



## 今月の給食目標

## 旬の食べ物をしよう

八王子市立宮上小学校  
給食回数18回

ひ	ようび	しゅしょく	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 からだちよしととの体の調子を整える	I値たんぱく質
1	金	ごはん <small>たんご せつく 端午の節句こんだて</small>	MILK	つくね焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 くだもの	とうふ、とり、たまご、ぎゅうにゅう、かまぼこ	こめ、パン、あぶら、さとう、 でんぷん、ごま、ごまあぶら	ながねぎ、しょうが、たけのこ(ゆで)、 にんじん、ごぼう、グリーンピース、 だいこん、えのき、こまつな、みょうかん	613 kcal 24.9 g
7	木	グリーンピースごはん	MILK	たこやきふうがんも ごま和え 呉汁 <small>旬の食べ物 グリーンピース</small>	がんもどき、かつおぶし、あおりの、 だいす、ぶたにく、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎあぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、 こんにやく	グリーンピース、こまつな、 にんじん、もやし、しめじ、 だいこん、ながねぎ	612 kcal 24.5 g
8	金	ミルクパン	MILK	グリーンアスパラとポテトのグラタン 野菜スープ オレンジポンチ <small>旬の食べ物 アスパラガス</small>	とりにく、チーズ、ハム、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎ、バター	たまねぎ、アスパラガス、はくさい、 にんじん、コーン、フルーツミックス、 みかんジュース	644 kcal 22.8 g
11	月	ごはん	MILK	ふりかけ さばのごまみそ煮 野菜と油揚げの煮びたし すまし汁	じゃこ、わかめ、さば、みそ、 あぶらあげ、ゆば、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、ほうれんそう、 ばんのうねぎ	676 kcal 27.7 g
12	火	ピピンバ	MILK	ポップビーンズ ワンタンスープ	ぶたにく、だいす、あおりの、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、 ごま、でんぷん、あぶら、ワンタン	にんにく、しょうが、だいこん、 にんじん、もやし、こまつな、 ながねぎ、しいたけ	629 kcal 23.1 g
13	水	豚丼	MILK	香りキャベツ 貝たくさんみそ汁 <small>100年フード 北海道・豚丼</small>	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、じゃがいも	しょうが、キャベツ、ごぼう、 にんじん、だいこん、たまねぎ、 こまつな、ながねぎ	657 kcal 23.3 g
14	木	八王子ラーメン	MILK	うすら卵のからめ煮 ポテトの包み焼き くだもの	ぶたにく、うすらたまご、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、 ぎょうざのかわまる	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、 れいとうみかん	609 kcal 23.4 g
15	金	ごはん	MILK	いかの香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 野菜のおかか和え	いか、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、 じゃこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、 あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 もやし、こまつな	638 kcal 29.1 g
18	月	ルーローハン	MILK	タンファータン フルーツヨーグルト <small>台湾・高雄市 海外友好交流都市こんだて</small>	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、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、ちんげんさい、にんじん、 こまつな、フルーツミックス缶	633 kcal 25.1 g
19	火	豆入りドライカレー	MILK	野菜とジャコのサラダ くだもの	ぶたにく、だいす、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎ、 バター、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 にんにく、しょうが、ぎゅうり、 もやし、コーン、あんですめろん	645 kcal 22.8 g
20	水	味噌カツ丼	MILK	きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく、たまご、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎ、パン、あぶら、 さとう、ごま、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ながねぎ、 しいたけ、しめじ、えのきたけ、 きゅうり、にんにく	666 kcal 25.2 g
21	木	ごはん	MILK	マーボー豆腐 たまごわかめのスープ 豆黒糖	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご、 とりにく、わかめ、だいす、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、ら、 しょうが、にんにく、たまねぎ	628 kcal 26.1 g
22	金	はち大根おろしスパゲティ	APPLE	じゃがいもと豆のポタージュ わかめコーンサラダ <small>旬の食べ物 春大根</small>	ツナ、きざみのり、しろいんげんまめ、 ハム、ぎゅうにゅう、なまクリーム、わかめ	スパゲティ、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、ごまあぶら	だいこん、えのきたまねぎ、 キャベツ、コーン、もやし、 にんじん、りんごジュース	656 kcal 21.4 g
25	月	ゆかりご飯	MILK	竹輪のマヨネーズ焼き 小松菜汁 そらまめの素揚げ くだもの <small>旬の食べ物 そらまめ</small>	ちくわ、かつおぶし、あおりの、とりにく、 とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、マヨネーズ、でんぷん	ゆかり、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、 そらまめ、さやつきれいとうみかん	631 kcal 24.2 g
26	火	セサミトースト	MILK	有機スッキーニのビーンズシチュー カリカリじゃこサラダ <small>旬の食べ物 有機スッキーニ</small>	きんときまめ、ハム、とりにく、 チーズ、じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、バター、さとう、ごま、 じゃがいも、あぶら、 こむぎ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、スッキーニ、 トマト、コーン、キャベツ	636 kcal 23.1 g
27	水	五目うま煮	MILK	大豆といりこのごまからめ 春雨スープ	とうふ、いか、えび、ぶたにく、 うすらたまご、いりこ、 だいす、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんぷん、ごま、さとう、はるさめ	にんじん、はくさい、ながねぎ、 たけのこ、さやいんげん、しいたけ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 きくらげ、こまつな	649 kcal 29.0 g
28	木	ごはん	MILK	かつおの竜田揚げ じゃこと野菜のにんにく風味 かきたま汁 <small>旬の食べ物 かつお</small>	かつお、じゃこ、とりにく、 たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら	しょうが、にんじん、キャベツ、 もやし、にんにく、たまねぎ、こまつな	612 kcal 32.4 g
29	金	むぎごはん	MILK	ししゃもの一味焼き 新じゃがの煮物 茎わかめの炒め煮 くだもの	ししゃも、さつま揚げ、 くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎあぶら、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、ばんのうねぎ、 たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 ごぼう、きよみオレンジ	610 kcal 21.2 g