

8・9月

こんだてよていひょう

今月の給食目標

朝ごはんの大切さを知ろう

八王子市立宮上小学校
給食回数22回

ひ	ようび	しゅしょく	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	1杯分 たんぱく質
8月	水	スパゲティミートソース		キャベツとコーンのスープ くだもの	ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、キャベツ、 コーン、パセリ、おうとうかん	646 kcal 23.4 g
26								
27	木	八王子ラーメン		うずら卵のカレー煮 フライドポテト	ぶたにく、うすらたまご、 あおのり、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	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	603 kcal 21.4 g
28	金	チキンカレーライス		フレンチサラダ オレンジポンチ	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、 キャベツ、きゅうり、コーン、 フルーツミックス、みかんジュース	648 kcal 16.8 g
31	月	和風きのこピラフ		魚の香草パン粉焼き ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく、メルルーサ、 ハム、なまクリーム、 ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、あぶら、バター、パンこ、 オリーブゆ、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、グリーンピース、 にんにく、パセリ	636 kcal 26.2 g
9月	火	豆ひじきごはん		うすらの煮卵 切干し大根とツナの炒め物 さといもとえのきのみそ汁	だいず、ひじき、とりにく、 うすらたまご、ツナ、あぶらあげ、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、さといも	にんじん、しいたけ、 さやいんげん、だいこん、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな	601 kcal 23.5 g
1								
2	水	豚キムチ丼		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく、ツナ、わかめ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぶん、 ごまあぶら、じゃがいも、 ぎょうざのかわ、ごま	にんにく、キムチ、しょうが、 たまねぎ、にら、もやし、 しいたけ、コーン、ながねぎ	622 kcal 20.5 g
3	木	ごはん		あじのネギ塩焼き 豚汁 じゃこキャベツ	あじ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも、あぶら	しょうが、にんにく、ながねぎ、 だいこん、にんじん、 ごぼう、キャベツ	604 kcal 28.2 g
4	金	桑都あげパン		ウインナーと野菜のスープ煮 コールスロー くだもの	きなこ、とりにく、 ウインナー、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、 パセリ、しょうが、にんにく、 キャベツ、コーン、ぶどう	600 kcal 20.4 g
7	月	ごはん		白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁 くだもの	ほき、みそ、さつま揚げ、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、 ごま、こんにゃく、あぶら、 ごまあぶら、さといも、 こんにゃく	ごぼう、にんじん、れんこん、 さやいんげん、だいこん、 ながねぎ、みかん	623 kcal 25.9 g
8	火	メキシカンライス		白いんげん豆のスープ ツナサラダ	ぶたにく、ウインナー、ハム、 しろいんげんまめ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、 グリーンピース、はくさい、 にんにく、パセリ、キャベツ	600 kcal 20.9 g
9	水	ジャージャー麺		冬瓜のスープ 豆黒糖 くだもの	ぶたにく、みそ、 たまご、だいず、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、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ、 たまねぎ、しいたけ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、 とうがん、みかん	626 kcal 27.2 g
10	木	麦ごはん		さばの塩焼き みそ汁 野菜のおひたし	さば、わかめ、とうふ、 みそ、あぶらあげ、かつおぶし、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう	にんじん、だいこん、 ながねぎ、キャベツ、こまつな	640 kcal 26.0 g
11	金	胚芽パン		金時豆のポークシチュー わかめサラダ	きんときまめ、ぶたにく、 わかめ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ごま、ごまあぶら	りんご、レモン、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 もやし、きゅうり、コーン	630 kcal 23.6 g
14	月	スタミナ丼		たまごの中華スープ のり塩ポテト	ぶたにく、とりにく、たまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、 でんぶん、じゃがいも	にんにく、しょうが、にら、 にんじん、もやし、たまねぎ、 えのきたけ、ながねぎ、 こまつな、きくらげ、コーン	603 kcal 22.0 g
15	火	スパゲティミートソース		カラフルサラダ 恵方ブルーベリーヨーグルト	ぶたにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、 ブルーベリー、レモン	639 kcal 23.7 g
16	水	ゆかりごはん		焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 ピリカラキャベツ	ししゃも、とりにく、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、でんぶん、ごまあぶら	ゆかり、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、 もやし	615 kcal 22.8 g
17	木	ハヤシライス		フレンチサラダ りんご缶	ぶたにく、ジョア	こめ、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	600 kcal 15.7 g
18	金	ごはん		とんてき スタミナキャベツ 根菜のみそ汁 くだもの	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、こむぎこ、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんにく、キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、ながねぎ、 こまつな、みかん	678 kcal 25.7 g
24	木	コッパパン		なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	とうふ、ぶたにく、なまクリーム、 ナチュラルチーズ、ハム、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター	なす、たまねぎ、しめじ、 にんじん、キャベツ、 フルーツミックス	604 kcal 24.3 g
25	金	ごはん		さごちの味噌焼き お月見だんご汁 野菜のおかか和え	さごち、みそ、あぶらあげ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 しょうしんこ、 しらたまこ、さといも	にんにく、ながねぎ、にんじん、 ごぼう、だいこん、しいたけ、 こまつな、もやし	651 kcal 26.8 g
29	火	八王子ショウガごはん		いかの香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あぶらあげ、きざみのり、いか、 だいず、とりにく、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 こんにゃく、あぶら、 さとう、さつまいも	はちおうじしょうが、にんにく、 はんのうねぎ、にんじん、れんこん、 ごぼう、たまねぎ、こまつな	635 kcal 29.8 g
30	水	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	とりにく、わかめ、 ハム、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぶん、 あぶら、はちみつ、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 えだまめ、にんじん、たまねぎ	662 kcal 22.4 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