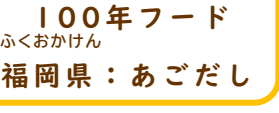
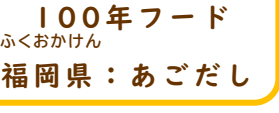


10月 こんだてよていひょう

今月の給食目標

1人分を残さず食べよう

八王子市立宮上小学校
給食回数20回

ひ	よう		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人分 - たんぱく質
1	木	ごはん しせいせこうきねん 市制施行記念こんだて		夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ 	たら、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、こまつな、 もやし、コーン	650 kcal 27.4 g
2	金	おやおやね 太屋根のおむすび そうと もり 桑島の杜こんだて		テリチキ チリウインナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ	わかめ、のり、とりにく、 ウインナー、だいず、ハム、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、あぶら、 でんぶん、じゃがいも、マカロニ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、ピーマン、 かぶ、エリンギ	734 kcal 30.1 g
5	月	ごはん		さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮 しゅん た もの 旬の食べ物 さば 	さば、とりにく、たまご、とうふ、 ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、こんにゃく	だいこん、にんじん、 たまねぎ、ちんげんさい、 しいたけ	678 kcal 26.4 g
6	火	セルフリングジャムサンド		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ 	だいず、ぶたにく、 じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 ごま、ごまあぶら	りんご、レモン、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 こまつな、コーン、キャベツ	643 kcal 27.3 g
7	水	わかめごはん		ししゃものカレー焼き 具汁 さといものうま煮 しゅん た もの 旬の食べ物 さといも 	わかめ、ししゃも、だいず、 ぶたにく、とうふ、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 こんにゃく、あぶら、 さといも、さとう	にんじん、だいこん、ながねぎ、 えのきたけ、ごぼう、 れんこん、さやいんげん	607 kcal 24.9 g
8	木	ごはん スポーツの日		八宝菜 ワントンスープ 豆黒糖 くだもの がっ か め あいご 10月10日は、目の愛護デー (目を大切にする日)	いか、えび、ぶたにく、 うずらたまご、わかめ、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんぶん、ワントン、さとう	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、きくらげ、しいたけ、 にんにく、しょうが、ながねぎ、 もやし、キャベツ、みかん	627 kcal 26.1 g
9	金	にんじんごはん め あいご 目の愛護デーこんだて		鮭の香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう こっ め め	とりにく、さけ、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 こんにゃく、ごまあぶら、ごま	にんじん、にんにく、ながねぎ、 ちんげんさい、しいたけ、 しめじ、えのきたけ、ごぼう	601 kcal 29.6 g
13	火	ガーリックフランスパン		クリームシチュー ツナわかめサラダ	ハム、とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、わかめ、 ツナ	パン、バター、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんにく、パセリ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、しめじ、 きゅうり、もやし、りんごジュース	638 kcal 22.9 g
14	水	キムチたまごチャーハン		中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め くだもの(ぶどう・マスカット) 	ぶたにく、たまご、とりにく、 みそ、だいず、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、ごまあぶら	にんじん、キムチ漬け、こまつな、 もやし、ながねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、にんにく、 ピーマン、ぶどう、マスカット	602 kcal 23.7 g
15	木	スパゲティミートソース		キャベツとコーンのサラダ  ヨーグルトの パッションフルーツソースがけ	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、 コーンスターチ	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、パッションフルーツ	613 kcal 22.4 g
16	金	ごはん		厚揚げと豚肉のチーズ焼き けんちん汁 こまつなとじゃこのおひたし	なまあげ、ぶたにく、みそ、チーズ、 とうふ、あぶらあげ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、でんぶん、 こんにゃく、ごま	キャベツ、にんじん、にんにく、 しょうが、ごぼう、ながねぎ、 だいこん、こまつな、 しめじ、もやし	619 kcal 23.8 g
19	月	しゅうげつ 秋月ごはん はちおうじしょうごぜん 八王子城御膳		石垣揚げ 即席漬け はちおうじ汁 しゅん た もの 旬の食べ物 くり  はちおうじさん しよくざい ほっしゆるいつか 八王子産の食材を八種類使います！	ちくわ、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、くり、さとう、 こむぎこ、でんぶん、ごま、 あぶら、ごまあぶら、さつまいも	にんじん、きゅうり、キャベツ、 だいこん、しいたけ、かぶ、 こまつな、ちんげんさい、 ながねぎ、しょうが	627 kcal 21.9 g
20	火	ごはん		豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 じゃこ野菜のいろどりおえ くだもの 	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ、じゃこ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	たまねぎ、しょうが、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、みかん	623 kcal 27.3 g
21	水	カレーライス		コールスロー オレンジボンチ	ぶたにく、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、コーン、りんご、 みかんジュース	636 kcal 16.4 g
22	木	しじじゅうし		ゴーヤチャンプル もずくスープ	ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ、 とうふ、ぶたにく、かつおぶし、 たまご、もずく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 ごまあぶら、ごま	にんじん、しょうが、 ゴーヤ、たけのこ、ながねぎ、 もやし、コーン	641 kcal 24.3 g
23	金	みそ 味噌ラーメン		うずらの煮卵 じゃがバター くだもの 	ぶたにく、みそ、 うずらたまご、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、バター	もやし、たまねぎ、にんじん、 にら、キャベツ、コーン、 にんにく、しょうが、 ながねぎ、みかん	631 kcal 24.1 g
27	火	アルバートの畑カレーピラフ としょ 図書コラボこんだて		オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがの味方りんご 	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、 ツナ、ハム、なまクリーム	こめ、むぎ、オリーブゆ、 じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、 コーン、ピーマン、にんにく、 トウモロコシ、りんご	679 kcal 25.4 g
28	水	ごはん		さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 くだもの 	さわら、とりにく、ちくわ、 かまぼこ、わかめ、なまあげ、 こんぶ、とびうお、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さといも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、しめじ、ながねぎ、 えだまめ(冷凍)、えのきたけ、 ゆず(果汁、生)、みかん	609 kcal 29.0 g
29	木	さんまのかば焼き丼		根菜汁 おひたし 	さんま、とうふ、みそ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、ながねぎ、 こまつな、もやし、キャベツ	655 kcal 22.2 g
30	金	ガーリックライス ハロウィンこんだて		ウインナーとやさいのスープ煮 わかめとじゃこのサラダ  スイートパンプキン	とりにく、ウインナー、 じゃこ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ、 じゃがいも、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 ごま、バター	にんにく、パセリ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、しょうが、 きゅうり、もやし、かぼちゃ	603 kcal 20.9 g