

9月



こんだてよていひょう



八王子市立七国小学校

日 曜日	主食	飲み物	くだもの	副菜・汁物等	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)
								たんぱく質 (g)
1 月	チキンカレー	牛乳		三色ピクルス わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく カットわかめ とうふ	こめ じゃがいも あぶら バター さとう ごま こむぎこ	にんにく ねぎしょうが たまねぎ りんご にんじん だいこん きゅうり ななめ きのこ えのきだけ ホールコーン グリーンピース	616 18.2
2 火	五穀ごはん	牛乳		あじの辛味焼き、五目煮豆 さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう あじ だいず とりにく かくきりこんぶ あぶらあげ みそ	こめ もちこめ くらまい あかまい ごま さとう ごまあぶら あぶら さつまいも	にんにく ななめ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん たまねぎ しめじ こねぎ	619 26.4
3 水	ビビンバ	牛乳		たまごスープ 豆黒糖	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ いりだいず	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん くらざとう	にんにく ねぎしょうが にんじん もやし きりぼしだいこん こまつな たまねぎ えのきだけ ホールコーン こねぎ	629 24.9
4 木	ごはん	牛乳		さわらの香味焼き 根菜ごま汁、彩り和え	ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ あぶらあげ かつおぶしこ	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	ねぎしょうが にんにく ななめ ごぼう だいこん にんじん こまつな もやし しめじ	637 27.9
5 金	桑都あげパン	牛乳		～9(く)8(わ)の日献立～ 豆と野菜のスー煮 キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウィナー とりにく しらいんげんまめ	くわのはパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン さやいんげん パセリ にんにく きゅうり	600 22.6
8 月	スタミナ丼	牛乳		にらたまスープ 大根の風味漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんにく ねぎしょうが にんじん もやし たまねぎ えのきだけ たけのこ だいこん ニラ	601 23.7
9 火	ごはん	牛乳		いかのねぎ塩炒め おひたし、呉汁	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ かつおぶしこ だいず みそ とりにく なまあげ	こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも	ねぎしょうが にんにく ななめ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん	600 28.4
10 水	チリコンカンライス	牛乳		～恩方ブルーベリー使用～ グリーンサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん ホールコーン きゅうり キャベツ おながだブルーベリー トマトピューレ	615 20.3
11 木	ひじきのピラフ	牛乳		鮭の香草パン粉焼き コーンと卵のスー	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ひじき たまご	こめ あぶら さとう パンこ オリーブあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ バジル パセリ にんにく ホールコーン クリームコーン	607 28.3
12 金	しじゅうし	牛乳		竹輪のマヨネーズ焼き、人参しいり はちくんのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ あぶらあげ ちくわ かつおぶしこ ツナ とりにく みそ あおのり	こめ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	ねぎしょうが にんじん ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ だいこん こまつな ななめ	635 24.6
15 月	～ 敬老の日 ～							
16 火	ごはん	牛乳		～中学生の考えたバランス献立～ マーボー豆腐 青菜のごまあえ、野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ベーコン	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ななめ にんじん ニラ ねぎしょうが にんにく ほうししいたけ もやし こまつな たまねぎ キャベツ	601 22.5
17 水	ごはん	牛乳		ホキのごまがらめ、かきたま汁 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ホキ くきわかめ とりにく たまご とうふ	こめ しょうしんこ あぶら さとう ごま でんぶん	ねぎしょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	624 25.6
18 木	コーンピラフ	牛乳	おうとうかん	バーベキューチキン ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィナー	こめ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	ホールコーン にんじん たまねぎ にんにく ねぎしょうが キャベツ パセリ おうとうかん	603 24.4
19 金	二色丼	牛乳		もやしとにんじんのナムル 小松菜汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ねぎしょうが たまねぎ もやし さやいんげん にんじん えのきだけ こまつな	602 25.5
22 月	ごはん	牛乳		豚肉のしょうが焼き、キャベツのスー じゃがいものおかかバター	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶしこ ベーコン	こめ あぶら さとう バター でんぶん じゃがいも	たまねぎ ねぎしょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ	630 23.8
23 火	～ 秋分の日 ～							
24 水	五目おこわ	牛乳		厚揚げのチーズ田楽、豚汁 わかめのにんにく炒め	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ チーズ カットわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ もちこめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん えだまめ ほうししいたけ ごぼう ななめ にんにく だいこん ねぎしょうが	639 26.4
25 木	あんかけやきそば	牛乳		～八王子産冬瓜使用～ ポプピーンス 八王子産冬瓜と卵のスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり とりにく たまご	おしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ ニラ もやし ほうししいたけ ホールコーン はちおうじとうかん	623 25.6
26 金	八王子ショウガごはん	牛乳		～八王子産ショウガ使用～ ししゃもの磯辺焼き、塩肉じゃが キャベツと油揚げのごま和え	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく あぶらあげ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	はちおうじしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし	621 22.7
29 月	かつめし	牛乳	みかん	～100年フード・兵庫県加古川～ 青菜と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく カットわかめ とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう バター	キャベツ こまつな えのきだけ ななめ にんじん	665 24.6
30 火	秋ナスのスパゲティミートソース	牛乳		～秋ナス使用～ ジュリエンスープ ヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ たまご ヨーグルト	スパゲティ オリーブあぶら あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト なす トマトピューレ キャベツ おうとうかん	687 23.8

給食室よりお願いとお知らせ



・お子さんが給食当番に当たる週には、配膳中に着用するマスクを持たせてください。また、帽子はかぶりませんが、髪の毛の混入を防ぐため、髪の毛の長いお子さんは結んで登校いただけますと幸いです。(帽子が、よりかぶりやすくなります)

・9月8日は「桑の日」です。少し早いですが、9月5日(金)に八王子の名産、「桑の葉」を練りこんだパン使用の「桑都あげパン」を食べます。

