



# こんだてよていひょう



八王子市立植原小学校  
給食回数 21回

【今月の給食目標】 マナーを守って楽しく食事をしよう！

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
		しゅしょく	お か ず	ちやにくに	ねつやちからに	からだのちようしを		
				なるもの(赤色)	なるもの(黄色)	ととのえるもの(緑色)		
おはし名人ウィーク	1 月	やきとん どん	すましじる ごもくにまめ	とりにく わかめ とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	621 25.7	
	2 火	ごはん	さごちのマヨみそやき くずきりじる ピリカラキャベツ くだもの	さごち みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう くずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ	512 24.8	
	3 水	あんかけ やきそば	わかめスープ のいしおポテト くだもの	ぶたにく うずらたまご わかめ とうふ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ いら もやし しいたけ えのきたけ たけのこ ながねぎ コーン	601 23.4	
	4 木	ごはん	さばのしおやき こまつなのみそじる ちくぜんに	さば あぶらあげ みそ とりにく 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	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	656 24.7	
	5 金	むぎ ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	キャベツ にんじん たけのこ しいたけこまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	618 22.7	
8 月		歯と口の健康週間		しろみざかなのいちみやき くだくさんみそじる くきわかめのしょうがいため	メルル-サ わかめ みそ とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが	600 29.3
9 火	はちおうじさん スッキーニの カレーライス	じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく ちりめんじゃこ 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	たまねぎ にんじん スッキーニ にんにく しょうが りんご キャベツ	670 20.8		
10 水	ごはん	マーボーとうふ ちゅうかふうたまごスープ だいずとしいこのごまがらめ	とうふ ぶたにく みそ たまご しいこ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン	663 27.0		
11 木	W杯・開催国 メキシカンライス	フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ メーブルサラダ	ぶたにく ほき ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう メーブルシロップ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく キャベツ パセリ	675 25.3		
12 金	W杯・オランダ バターライス	ポイルウインナー ヒュッツポット エンテルスープ アップルミニケーキ	ウインナー とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース セロリ りんご レーズン	671 19.6		
15 月	旬:うめ うめ ごはん	いかのまつかさ ごじる かわりきんぴら	いか だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにゃく あぶら スパゲティ さとう	うめ ゆかり にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ピーマン	613 28.8		
16 火	パン	てづくりりんごジャム やさいとまめのポトフ キャベツとツナのサラダ	しろいんげんまめ ツナ ウインナー ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり	611 20.2		
17 水	ひじきとまめ のピラフ	さけのこうそうパンこやき はちおうじさんたまねぎのスーフ やさいサラダ	とりにく だいず ひじき さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう パンこ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな コーン	606 28.2		
18 木	ごはん	にくとうふ けんちんじる じゃことやさいのにんにくふうみ	とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	しょうが しいたけ たまねぎ パセリ にんにく こまつな キャベツ コーン	606 28.2		
19 金	チュジニアふう トマトソースライス	フリック ひよこまめのサラダ	ベーコン とりにく ツナ うずらたまご チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ	なず スッキーニ たまねぎ きゅうり トマト マッシュルーム キャベツ にんにく	704 25		
22 月	振替休業日							
23 火	100年フード・高知県「ゆず」		とりのゆずがらめ にらたまみそじる やさいのいろどいあえ	とりにく たまご とうふ みそ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	ゆず たまねぎ いら えのきたけ こまつな もやし にんじん	640 24.8	
24 水	サルサ サンド	はちおうじさんキャベツのクリームに ツナとだいこんのサラダ	ウインナー とりにく ツナ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう(ちょうりょう)	パン さとう じゃがいも あぶら コーンスターチ こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ トマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	649 18.8		
25 木	ごはん	ふりかけ やきししゃも しもなかたまねぎのにくじゃが ごまあえ	ちりめんじゃこ わかめ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし コーン	650 24.6		
26 金	W杯・スウェーデン ガーリックライス	ますのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスーフ	ます ウインナー とりにく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも バター	にんにく パセリ レモン たまねぎ コーン にんじん グリーンピース セロリ トマト	641 27		
29 月	スパゲティ ミートソース	コーンとたまごのスーフ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん セロリ トマト コーン おうとうかん みかんジュース	655 24.8		
30 火	とりにく しょうがごはん	あじのこうみやき みそじる にびたし くだもの	とりにく あぶらあげ みそ あじ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ しょうが もやし にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな	606 27.3		

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。※くだものは、季節の果物を使用します。