



9がつこんだてよていひょう

【今月の目標】 朝ごはんの大切さを知ろう！

八王子市立植原小学校

給食回数18回

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 なるもの(赤色)	ねつやちからに なるもの(黄色)	からだのちょうしを ととのえるもの(緑色)	
1	火	チキンカレー ライス	ジョア	フレンチサラダ オレンジポンチ	とりにく ジョア	こめ ジャがいも あぶら こおぎこ 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 りんご キャベツ きゅうり コーン フルーツミックス	651 16.8
2	水	ジャージャー めん	牛乳	とうがんのスープ まめこくとう	ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	おしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが とうがん もやし しいたけ きゅうり えのきたけ ながねぎ	631 25.2
3	木	パン	牛乳	てづくりりんごジャム きんときまめのポークチュー 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 バター じゃがいも こおぎこ 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 もやし キャベツ きゅうり	623 23.4
4	金	ごはん	牛乳	しろみざかなのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら けんちんじる	ほき さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく さといも ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん だいこん さやいんげん ながねぎ	600 25.6
7	月	むぎ ごはん	牛乳	さばのしおやき みそしる やさしいおひたし	さば わかめ とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おぎ 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 26
8	火	桑の日 そうと あげパン	牛乳	ウイナーとやさしいのスープに コーンサラダ くだもの	きなこ とりにく ウイナー 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 しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	600 20.6
9	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	八王子恩方ブルーベリー カラフルサラダ おんがたのブルーベリーヨーグルト	ぶたにく チーズ 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	647 24.1
10	木	メキシカン ライス	牛乳	しろいんげんまめのスープ ツナサラダ	ぶたにく ウイナー ツナ ベーコン しろいんげんまめ 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 はくさい グリーンピース にんにく キャベツ パセリ	600 20.9
11	金	ごはん	牛乳	なまあげのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま でんぶん	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ さやえんどう ながねぎ きくらげ えのきたけ	602 22.7
14	月	ごはん	牛乳	100年フード・四日市(三重県) とんてき スタミナきゅうり みそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こおぎこ あぶら さとう ごまあぶら	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	678 25.7
15	火	パン	牛乳	なすととうふのグラタン ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく とうふ ベーコン なまクリーム チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こおぎこ 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	605 24.3
16	水	ハヤシ ライス	牛乳	フレンチサラダ りんごかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こおぎこ 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	644 16.9
17	木	ゆかり ごはん	牛乳	やきししゃも じゃがいものそぼろに ピリカラキャベツ くだもの	ししゃも ちりめんじゃこ 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 でんぶん ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん もやし さやいんげん キャベツ	615 22.8
18	金	スタミナ どん	牛乳	たまごのちゅうかスープ のしおポテト	ぶたにく たまご とりにく あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら 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	603 22
24	木	振替休業日						
25	金	ごはん	牛乳	さごちのみそやき おつきみだんごじる やさしいおかかあえ	さごち みそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら しょうしんこ しらたまご 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 26.8
28	月	ぶたキムチ どん	牛乳	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 ぎょうざのかわ じゃがいも ごまあぶら	にんにく キムチ しょうが もやし にら たまねぎ しいたけ ながねぎ コーン	622 20.5
29	火	八王子ショウガ はちおうじ ショウガごはん	牛乳	いかのかおりやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	いか あぶらあげ だいず とりにく こんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにゃく さつまいも あぶら さとう	しょうが にんにく ほんのうねぎ にんじん れんこん たまねぎ こまつな	635 29.8
30	水	ごはん	牛乳	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 ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こおぎこ でんぶん ごま あぶら はちみつ さとう ごまあぶら 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 22.4

※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、季節のくだものを使用します。

※今学期も安全でおいしい給食作りに励みます!どうぞよろしくお願いいたします。