



こんだてよていひょう



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
		しゅしよく		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)	
2	月	ごはん		ちくわのマヨネーズやき はちおうじさんねしょうがのといだんごじる わかめとツナのあえもの	ちくわ とりにく ツナ あおのり かつおぶしこ わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし コーン	610 23.7
4	水	ビーンズ ドライカレー		コーンサラダ やさいスープ くだもの	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター オリーブゆ 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	619 20.0
5	木	さつまいも ごはん		いかのねぎしおやき かわいきんぴら かきたまじる	いか とりにく たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ スパゲティ こんにゃく さつまいも ごま あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ ほんのうねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな	608 26.7
6	金	いい歯の日 ごはん		れんこんとひじきのわふうハンバーグ だいずとしいこのあげに ぐのおおきなとんじる	とりにく とうふ ひじき だいず いりこ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	661 27.4
9	月	ゆかり ごはん		さけのしおやき にくじゃが 旬：さけ ごまだいこん	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん ゆかりこ さやいんげん だいこん	618 28.0
10	火	八王子産大根 はちだいこんおろし スパゲティー		わかめとじゃこのサラダ たまごスープ くだもの	ツナ わかめ たまご ちりめんじゃこ とうふ のり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	だいこん えのきたけ にんじん キャベツ もやし たまねぎ コーン ほんのうねぎ	610 28.8
11	水	ごはん		のいのつくだに やきししゃも キャベツとあぶらあげのごまあえ ごじる	ししゃも のり だいず あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	キャベツ もやし だいこん にんじん ながねぎ	623 26.6
12	木	高尾山御膳 てんぐごはん		たかおあげ～もみじあんかけ～ やまのさちあえ すいあいじる	とりにく とうふ あおさ ちりめんじゃこ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あかまい ごま さとう しらたき あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みつぼ きくらげ こまつな だいこん ながねぎ	622 23.8
13	金	セサミ トースト		かぶのクリームに ビーンズサラダ 旬：かぶ	とりにく ツナ だいず あおだいず なまクリーム ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま こむぎこ あぶら	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン りんごジュース	648 18.3
16	月	ごはん		だしじおのコロコロからあげ もやしとこまつなのにびたし にらたまみそじる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶしこ たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	671 26.0
17	火	チリビーンズ サンド		旬：りんご やさいのスープに ヨーグルトポムポム	きんときまめ ぶたにく ベーコン ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ パセリ しょうが りんご レモン	632 21.3
18	水	かいせん とうふどん		ゆうきだいこんとツナのサラダ えのきとわかめのスープ	とうふ ぶたにく えび いか ツナ わかめ 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	にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいこん	606 26.7
19	木	ごはん		あじのこうみやき いいどい さわにわん 和食の日 くだもの	あじ とりにく ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく しらたき さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん ほんのうねぎ たけのこ ごぼう さやいんげん にんにく だいこん	615 27.2
20	金	はちおうじさんの しろいごはん		チーズいりちくさやき もやしとちくわのおかかあえ はっちくんのみそじる	たまご チーズ とりにく ちくわ あぶらあげ みそ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう あぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ながねぎ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	644 26.7
24	火	振替休業日						
25	水	ごはん		さばのゆずみそやき 八王子産ゆず やさいのいろどりあえ あきのおすいもの くだもの	さば みそ あぶらあげ わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	こまつな もやし にんじん ゆず しめじ えのきたけ ながねぎ	633 24.3
26	木	ジャージャーめん		旬：きのこ きのこのスープ まめこくとう	ぶたにく ベーコン みそ とうふ いりだいず ぎゅうにゅう	おしちゅうかめん あぶら さとう くらざとう ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ もやし えのきたけ きゅうり にんにく しょうが	628 25.7
27	金	八王子産大根 はちだいこんと ぶたのかくにどん		じゃがいものみそじる じゃこキャベツ くだもの	ぶたにく あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ にんじん	640 27.0
30	月	ごはん		100年フード・いわき市 サンマのポーポーやき ごまあえ こんさいじる	さんま とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ながねぎ にんじん はくさい もやし コーン ごぼう だいこん しいたけ	649 25.3

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