

今月の目標:給食について知ろう

日	曜	主食	のみのもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
8	水	ぶたのしょうがやきどん	牛乳	ぐだくさんみそしる きゅうりとだいこんのあえもの	ぶたにく なまあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ しょうが なごねぎ にんじん えのきたけ しいたけ だいこん きゅうり	600 23.5
9	木	ごはん	牛乳	さばのカレーやき かぶのみそしる いりどり	さば わかめ あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	かぶ なごねぎ しめじ にんじん ごぼう たけのこ	663 24.7
10	金	メキシカンライス	牛乳	オムレツ やさいのピクルス ABCスープ	ぶたにく たまご ウイナー きゅうにゅう とりにく けずりぶし	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん きゅうり キャベツ にんにく	620 22.3
13	月	ごはん <small>ねんせいきゅうしよつか いし 1年生給食開始</small>	牛乳	マーボー豆腐 あおのりポテト わかめスープ	とうふ ぶたにく みそ あおのり わかめ けずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	にんじん なごねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ だいこん コーン	601 20.7
14	火	おせきはん <small>にゅうがくしんきんめい こんだて 入学・進級祝い献立</small>	牛乳	わふうハンバーグ おいわいすましじる やさいのいろどりあえ いちご	あずき とうふ ぶたにく かまぼこ とりにく こんが けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま あぶら パンこ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ なごねぎ こまつな もやし いちご	596 24.3
15	水	チャーハン	牛乳	ツナポテトぎょうざ コーンとたまごのスープ	ぶたにく ツナ たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ でんぷん	なごねぎ たまねぎ にんじん こまつな しょうが コーン クリームコーン	619 20.7
16	木	きなこあげパン	牛乳	ポトフ じゃこサラダ なつみ	きなこ とりにく けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく こまつな コーン キャベツ なつみ	609 23
17	金	カレーライス	牛乳	コールスロー ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ら こむぎこ パター 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 おうとうかん	640 18.3
20	月	かてめし <small>ねん はちおうじ 100年フード八王子</small>	牛乳	しろみざかなのそうとやき だいこんのふうみづけ はっちくんのみそしる	とりにく あぶらあげ ほき とうふ みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん しめじ くわのはパウダー だいこん ごぼう しいたけ こまつな なごねぎ	603 27
21	火	しょくパン てづくりりんご ジャム	牛乳	ポークビーンズ わかめとツナのサラダ	だいた ぶたにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン りんご レモン	635 24.3
22	水	ごはん <small>しゅん しん 旬:新たまねぎ</small>	牛乳	ししゃものいそべやき しんたまねぎのにくじゃが だしじおのあさづけ きよみオレンジ	ししゃも あおのり ぶ たにく きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり はくさい きよみオレンジ	608 21.8
23	木	はちおうじ ナポリタン	牛乳	はくさいのクリームスープ オープンポテト オレンジジュース	ウイナー みそ とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ オリーブ ゆ さとう あぶら こむぎこ パター じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ はくさい コーン オレンジジュース	617 17.5
24	金	ひじきごはん	牛乳	ちくわのにしょくあげ キャベツのみそしる こまつなとじゃこいため	ひじき あぶらあげ とりにく ちくわ じゃこ あおのり みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな もやし	626 25.2
27	月	たけのこごはん <small>しゅん 旬:たけのこ</small>	牛乳	いかのこうみいため やさいとツナのあえもの じゃがいものみそしる ブラッドオレンジ	とりにく あぶらあげ いか ツナ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	たけのこ しょうが にんにく なごねぎ きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ しめじ ブラッドオレンジ	614 28.9
28	火	ジャージャーめん <small>やしさい 野菜350</small>	牛乳	チンゲンサイとたまごのスープ まめこくとう	ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ だ いず けずりぶし きゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん くらざとう	にんにく しょうが なごねぎ たまねぎ もやし きゅうり ちんげんさい にんじん	601 26.9
30	木	わかめごはん	牛乳	とりにくのコロコロあげ ごじる ごまだいこん	わかめ じゃこ とりにく だいた ぶたにく みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう	しょうが にんじん だいこん なごねぎ ごぼう	668 26.8

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。
*太字の食材は八王子産を使用予定です。
*旬の食材:新たまねぎ・たけのこ・春キャベツ・なつみ・ブラッドオレンジ・きよみオレンジ・いちご等

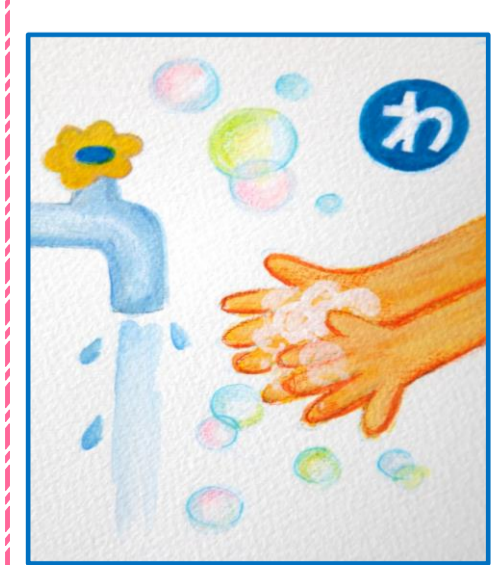
御入学・御進級おめでとうございます

はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」
「八王子食育かるた」を覚えてね!

保護者の皆様へ

- *給食前の手洗い用に、清潔なハンカチを持たせてください。
- *給食当番の週は、きちんと爪を切り、清潔なマスクをつけて当番ができるように、準備をお願いします。
- *給食当番の白衣は、週末に持ち帰ります。御家庭で洗濯・アイロンがけをして週明けに持たせてください。
- *連続して5日以上長期欠席になる場合、担任を通じてお知らせください。
- *ランチョンマットの使用を推奨しています。(大きさの目安 30cm×40cm程度)
- *1年生の給食開始は、13日(月)からです。

忘れません
食事の前に
手洗いを



食事の手洗いは
せっけんをつけて
よく洗いましょう!