



日	曜	主食	のみもの	主菜・副菜	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)	たんぱく質 (g)
28	金	チキンカレーライス はちワク給食		フレンチサラダ メープルケーキ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ ジャがいも あぶら こむぎこ パター さとう メープルシロップ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり コーン	717kcal	18g
31	月	スパゲティミートソース はちワク給食		キャベツとコーンのスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ コーン フルーツミックス みかんジュース	677kcal	24.1g
1	火	キムチたまごチャーハン はちワク給食		ツナポテトぎょうざ はるさめスープ れいとうみかん	ぶたにく たまご ツナ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ジャがいも ぎょうざのかわ はるさめ	にんじん ながねぎ はくさいはムチ こまつな たまねぎ コーン たけのこ しいたけ えのきたけ	635kcal	21.8g
2	水	ごはん		にくどうふ くきわかめのしょうがいため だいこんのみそしる	とうふ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ ながねぎ ごぼう にんじん にんにく だいこん こまつな しめじ	597kcal	23g
3	木	ごはん 旬: 冬瓜		さばのみそに やさいのおひたし とうがんとたまごのすましじる	さば みそ あぶらあげ かつおぶし じゃこ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ とうがん	653kcal	26.4g
4	金	とりしょうがごはん		いかにこうみいため ごもくにまめ さつまいものみそしる	とりにく あぶらあげ いか だいず こんぶ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう さつまいも	にんじん しょうが にんにく ながねぎ れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	653kcal	31g
7	月	ハヤシライス		コールスローサラダ りんごかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ 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	614kcal	16.8g
8	火	スタミナどん		たまごのちゅうかスープ きりぼしとツナのいために	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	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 ちんげんさい きくらげ コーン きりぼしだいこん	600kcal	22.3g
9	水	ごはん		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 みそ さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにやく あぶら ごまあぶら さといも こんにやく	ごぼう にんじん れんこん だいこん ながねぎ	601kcal	24.9g
10	木	そうとあげパン 桑の白		ウインナーとやさいのスープに ベーコンのかりかりサラダ	きなこと とりにく ウインナー けずりぶし ベーコン ぎゅうにゅう	くわのはパン さとう あぶら ジャがいも	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり くわのはパウダー	611kcal	21g
11	金	ゆかりごはん		やしししゃも じゃがいものそばろに じゃこあえ ぶどう	ししゃも とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん だいこん もやし ぶどう	613kcal	22.1g
14	月	ごはん 中学生バランス献立		ヤンニョムチキン チコレギサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ はちみつ さとう あぶら ごまあぶら ごま ジャがいも	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	600kcal	22g
15	火	わかめごはん		あじのネギしおやき こじる キャベツのこんぶあえ	わかめ あじ だいず ぶたにく とうふ みそ にぼし じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら ジャがいも こんにやく あぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな キャベツ	603kcal	28.7g
16	水	にくみそスパゲティ 旬: 恩方ブルーベリー		やさいのピクルス おんがたのブルーベリーヨーグルト	ぶたにく みそ 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 ビーマン にんにく だいこん きゅうり ブルーベリー レモン	609kcal	23.8g
17	木	コッペパン てづくりりんごジャム		きんときまめのポークシチュー こまつなとコーンのサラダ	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン さとう あぶら ジャがいも こむぎこ バター	りんご レモン にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし こまつな コーン	612kcal	21.5g
18	金	ごはん 100年フード(三重県)		とんてき スタミナキャベツ こんさいじる オレンジジュース	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな オレンジジュース	609kcal	18.6g
24	木	振替休日							
25	金	ごもくうまにどん 中秋の名月		すましじる みたらしおつきみだんご	とうふ いか ぶたにく うずらたまご かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん しょうしんこ しらたまこ さとう	にんじん はくさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいこん ながねぎ えのき こまつな	632kcal	23.9g
28	月	ナン 旬: 秋なす		なすのキーマカレー わかめとツナのサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら ジャがいも こむぎこ パター さとう ごまあぶら ごま	なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん もやし コーン いちごジャム	609kcal	23.3g
29	火	ごはん		ほきのごまがらめ こまつなとじゃこいため かぼちゃのみそ汁	ほき じゃこ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ はくさい ながねぎ	610kcal	25.7g
30	水	みそラーメン		のりしおポテト まめこくとう	ぶたにく みそ けずりぶし にぼし あおのり だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも くらざとう	たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが	600kcal	25g

*^{しょくざい}食材の^{つごう}都合により、^{こんだて}献立を^{へんこう}変更する^{ばあい}場合があります。

*旬の食材: 冬瓜・なす・ブルーベリー・ぶどう等

* ^{ふ と じ}太^{し ょ く ざ い}字^{は ち お う じ さ ん}の^{し ょ う}食^{よ て い}材^は八王子産を使用する予定です。

*19日(土)は学校公開です。給食の提供は、ありません。

*24日(木)は19日(土)の学校公開の振替休日です。



きゅうしよく
はちっこワクワク給食

なつやす あ げんき
夏休み明けに元気にスタートできるよう、
人気 みつかんとどうじょう たの
人気メニューが3日間登場します！楽しみにしていて
くださいね♪

