

# 9月

## 献立予定表

八王子市立高嶺小学校



日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	のりもの	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 たんぱく質g
1月	チキンカレーライス		3しょくピクルス わかめスープ	とりにく わかめ とうふ けずり 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	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん グリンピース だいこん きゅうり えのき ながねぎ コーン	617kcal 18.4g
2火	ごはん		さごちのこうみやき こんさいごまじる いりどりあえ	さごち とりにく みそ けずり あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな もやし しめじ	632kcal 27.5g
3水	チリコンカンライス		グリーンサラダ 恩方ブルーベリーヨーグルト	きんときまめ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん コーン きゅうり キャベツ ブルーベリー	614kcal 20.3g
4木	ごこくごはん		あじのからみやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	あじ だいす とりにく こんぶ あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ あかこめ ごま さとう ごまあぶら あぶら さつまいも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう いんげん だいこん たまねぎ しめじ ばんのうねぎ	618kcal 24.5g
5金	ごはん		マーボー豆腐 あおなのごまあえ やさいスープ	とうふ ぶたにく みそ ベーコン けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん いらしょうが にんにく しいたけ こまつな もやし たまねぎ キャベツ	598kcal 22.4g
8月	そうとあげパン		まめとやさいのスープに ナッツサラダ くだもの(みかん)	きなこ ウィナー とりにく しろいんげんまめ けずり ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがい アーモンド	たまねぎ にんじん コーン いんげん にんにく パセリ きゅうり キャベツ みかん	614kcal 22.1g
9火	ごはん		さごちのおろしソース ひじきのいために にらたまみそしる	さごち ひじき あぶらあげ たまご みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく あぶら	だいこん しいたけ にんじん たまねぎ いら えのき	602kcal 27.7g
10水	ごもくおこわ		あつあげのチーズでんがく わかめのにんにくいため とんじる	とりにく なまあげみそ チーズ わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ けずり ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん えだまめ しいたけ ごぼう ながねぎ しょうが にんにく だいこん	629kcal 26.6g
11木	ごはん		いかのいちみやき おひたし ごじる	いか あぶらあげ かつおぶし だいす とりにく なまあげみそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく こねぎ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん ながねぎ	610kcal 30.5g
12金	あんかけやきそば		旬の食材 ポップビーンズ 八王子産とうがんとたまごスープ	ぶたにく だいす あおのり とりにく たまご けずり ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら しいたけ コーン とうがん	628kcal 25.5g
16火	ごはん		ぶたにくのしょうがやき じゃがいものおかかバター かぶのスープ	ぶたにく かつおぶし とりにく けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも バター	たまねぎ しょうが にんにく かぶ にんじん キャベツ	615kcal 637g
17水	コーンピラフ		パーベキュードチキン パイザンヌスープ くだもの(りんごかん)	とりにく けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう じゃがいも	コーン にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ パセリ りんごかん	22.6kcal 24.5g
18木	にしょくどん		もやしとにんじんのナムル こまつなじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	しょうが たまねぎ いんげん もやし にんじん えのき こまつな	601kcal 23.9g
19金	ごはん		ホキのごまがらめ くきわかめのきんぴら かきたまじる	ほき くきわかめ とりにく たまご とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ しょうしんこ あぶら さとう ごま でんぷん	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのき こまつな	619kcal 25.5g
22月	ししじゅうし		ちくわのマヨネーズやき にんじんしりしり はちくんのみそしる	ぶたにく こんぶ あぶらあげ ちくわ かつおぶし あおのり ツナ とりにく みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ	614kcal 23.1g
24水	ピビンバ		たまごスープ さかなナッツ	ぶたにく とりにく たまご とうふ けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら でんぷん アーモンド さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのき コーン ばんのうねぎ	653kcal 25.3g
25木	100年フード 兵庫県 かつめし		あおなととうふのすましじる くだもの(みかん1/2)	ぶたにく わかめ とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう バター	キャベツ こまつな えのき ながねぎ にんじん みかん	666kcal 24.7g
26金	旬の食材 あきナスのスパゲティ ミートソース		キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ	ぶたにく チーズ ベーコン けずり たまご 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 こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト なす キャベツ りんごかん	695kcal 24.3g
29月	八王子ショウガごはん		ししゃものいそべやき しおにくじゃが キャベツとあぶらあげのごまあえ	ししゃも あおのり とりにく あぶらあげ 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 ごま	はちおうじしょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	618kcal 22.4g
30火	スタミナどん		ちゅうかふうコーンスープ だいこんのふうみづけ くだもの(みかん)	ぶたにく ぶたにく ベーコン たまご けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが にんじん いら もやし たまねぎ えのき コーン ながねぎ しいたけ だいこん みかん	598kcal 21g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります