

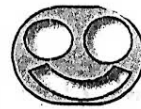


10月

29年度

献立予定表

八王子市立第三小学校



21回

平成29年9月29日

日	曜日	主食	飲み物	主菜・副菜・汁物	からだの血や肉になる赤の食品	腸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 たん白質g
2	月	ごはん	牛乳	ほっけー半し じゃが芋のどろろ煮 びりからま・うりと大根	ほっけ ぎゅうにゅう とりにく	じゃがいも こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり だいこん	598kcal 24.6g
3	火	ごはん	牛乳	豚キムチ わかめのにんにく炒め 中華風コーンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ たまご ベーコン	こめ ごまあぶら でんぶん ごま	はくさい キムチ はくさい にら たまねぎ コーン しいたけ しょうが	654kcal 20.3g
4	水	●こぎつねごはん (十五夜)	牛乳	いものこ汁 ○お月橋だんご 果物	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ あずき	こめ ごま こんにやく しらたまご しょうしんこ さとう さといも	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ かぼちゃ しめじ みかん	737kcal 21.8g
5	木	ナン	牛乳	大豆キーマカレー ジャーマンポテト ミネストローネ	だいたい ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ナン バター こむぎこ じゃがいも あぶら	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん トマト ピーマン	587kcal 23.4g
6	金	ごはん	牛乳	肉豆腐 大根の味噌汁 果物 まわかめとじゃこの炒め物	とうふ ぎゅうにゅう くわわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく みそ	こめ いとこんにやく ごま さとう	しめじ だいこん たまねぎ にんじん たけのこ みかん しょうが いんげん	604kcal 24g
10	火	にんじんごはん	牛乳	あつやきたまご さつま汁 漬物	ちりめんじゃこ たまご とりにく なまあげ さつまあげ みそ ぶたにく	こめ あぶら ごま さつまいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん さつまいも キャベツ きゅうり	661kcal 29.5g
11	水	切り干しビビンバ	牛乳	春雨スープ ポッポビーンズ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいず のり	こめ ごま はるさめ ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが きりぼしだいこん あおな はくさい もやし ながねぎ	623kcal 23.6g
12	木	ごぼうずし	牛乳	豆腐の田楽風焼き 豚汁	こんぶ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ ぶたにく こうやとうふ	こめ さとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん なめこ しょうが	654kcal 28.5g
13	金	あんかけ焼きそば	牛乳	大学芋 えのきのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ	ちゅうかめん あぶら ごま さつまいも さとう でんぶん	えのきだけ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ にら ほししいたけ	674kcal 22.1g
16	月	ジャムサンド	牛乳	サーモンのオリーブオイル焼き ベジタブルソテー ABCスープ	さけ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう 白いんげんまめ	パン さとう バター マカロニ オリーブオイル じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい パセリ コーン にんにく りんご	592kcal 29.1g
17	火	ふきよせおこわ	牛乳	赤魚の香味焼き 野菜の炊き合わせ 果物	とりにく ぎゅうにゅう あかうお みそ あぶらあげ	こめ もちごめ くり あぶら さとう さつまいも	にんじん しめじ ごぼう にんじん しょうが にんにく いんげん ながねぎ しいたけ	656kcal 26.5g
18	水	カレーライス	牛乳	大根サラダ チンゲン菜のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	バター こめ じゃがいも ごま こむぎこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん えのきだけ チンゲン菜 コーン	651kcal 18.5g
19	木	ごはん	牛乳	鯖の韓国風味味噌 カムジャタン 三色ナムル	さば ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	いんげん たまねぎ ながねぎ こまつな もやし にんじん	675kcal 28g
20	金	●野菜ごはん (橋土料理長野菜)	牛乳	山賊焼き 太平汁 きのこ野菜あえ	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	ごま こめ むぎ さといも こんにやく あぶら でんぶん	のぎわな にんにく ごぼう だいこん ごまつな しめじ えのきだけ きりぼしだいこん	626kcal 26.7g
23	月	きびごはん	牛乳	秋刀魚の筒煮 みぞけんちん汁 香煎キャベツ	さんま ぎゅうにゅう こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	こめ こんにやく さとう あぶら	にんにく しょうが ごぼう こまつな キャベツ にんじん だいこん	663kcal 25.2g
24	火	ごはん	牛乳	豆腐のからあげ 根菜の煮物 えのきだけの佃煮 果物	まめあじ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん だいこん えのきだけ いんげん ひめりんご	602kcal 25.3g
25	水	しんとう 四小豆豆腐どんぶり	牛乳	もずくスープ 果物 うずらたまごのしょうゆ煮	ぶたにく ぎゅうにゅう もずく うずらたまご とうふ	こめ さとう ごま でんぶん	ながねぎ たけのこ チンゲン菜 はくさい こねぎ にんじん みかん	645kcal 23.9g
26	木	マッシュサンド	りんご ジュース	クリームシチュー グリーンサラダ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう 生クリーム	パン さとう バター じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ オレンジ	611kcal 17.8g
27	金	●もりのスパゲティ (園芸コラポ献立)	牛乳	キャベツのスープ ●リングドーナッツ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	スパゲティ あぶら さとう オリーブオイル こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ しめじ えのきだけ コーン	673kcal 25.4g
30	月	シーフードピラフ	牛乳	鱈のマスタード焼き 野菜のスープ煮	とりにく ぎゅうにゅう たら ベーコン いか えび	こめ バター オリーブオイル パン粉 じゃがいも	ピーマン パセリ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく いんげん	589kcal 28.1g
31	火	千りコンカンライス	牛乳	ハロウィンのパンズキンサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん セロリ コーン かぼちゃ きゅうり りんご にんにく	718g 22.2g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

- 10月の給食目標
- 10月の図書コラポ
- 10月の郷土料理
- 10月の旬食材
- 10月の食育

和やかに食べよう。楽しく食べる。楽しい話題。会食の仕方の工夫をしよう。

「バムとケロの日曜日」本に登場する美味しそうな料理を給食で作ります♪

* 10月27日は、「はちおうじ読書の日」です。

10月の郷土料理は長野県。* * 長野県は「日本の屋根」と呼ばれる高い山々が連なっています。

りんご・栗・さつま芋・舞茸・秋刀魚・鮭・鯖・もどり鰹・みかん・新米・大根等。

1年生「おはし名人」* 運動と栄養について。

