

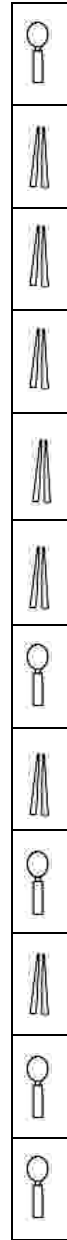


平成 23 年 10 月
八王子市立第五小学校

日	曜日	しゅしよく	のみもの	こんだてめい	ねつやちからに なるもの	ちや にくに なるもの	からだのちようし ととのえるもの	はし たんば スプーン フォーク
1	土	チキンライス	MILK	チキンライス やさいスープ ポテトオムレツ ぐだもの ギョウザ	こめ じゃがいも バター あぶら	とりにく へーコン たまご ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンピース ホールコーン たまねぎ	584 21.1
4	火	もみじごはん	MILK	もみじごはん あかおのみそやき ちくげんに ぐだもの ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく ごま あぶら	あぶらあげ あかお みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ しし だいこん いんげん ばんのうねぎ	577 26
5	水	マーボーなすめん		マーボーなすめん もずくスープ だいがくも ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ もずく ぎゅうにゅう	にんじん なら なす にんにく しょうが ねぎ はくさい	675 24
6	木	チゲ豆腐どん	MILK	チゲ豆腐どん まめあじのからあげ ピーンスープ ぐだもの ギョウザ	こめ でんぶん ピーン ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく とりにく まめあじ ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな にんにく はくさいキムチ たけのこ	624 28.8
7	金	セサヨパン	MILK	てづくりコロッケ きのこスパゲティ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ パン バター あぶら	ぶたにく へーコン たまご いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ じゃがいも しいたけ セロリ ホールトマト	702 25.3
11	火	さつまいもごはん	MILK	さつまいもごはん やきざかな (さけ) きりたんぼじる ぐだもの ギョウザ	こめ さつまいも きりたんぼ さといも こんにやく ごま	さけ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	608 28.5
12	水	ドライカレー	MILK	ドライカレー ねっこのチップス たまごわかめのスー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さつまいも でんぶん ごま バター あぶら	ひよこめ ぶたにく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが れんこん トースン にんにく グリーンピース	699 23.4
13	木	てづくりスコーン	MILK	てづくりスコーン てづくりハーリージャム リゾット ポテチサラダ ぎゅうにゅう	こむぎこ パター アルファかまい さとう じゃがいも ごま あぶら	えび いか たこ ベーコン ヨーグルト たまねぎ ブルーベリー	にんじん じゃがいも ホールトマト たまねぎ ブルーベリー	659 19.8

14	金	いろどりごはん	MILK	いろどりごはん さばのゆうあんやき ゆばのすましじ ぐだもの ギョウザ	もちごめ こめ さとう くり ごま あぶら	とりにく みそ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ いんげん ゆず みつば ほししいたけ	640 28.4
17	月	ごはん	MILK	ごはん すぶた いかにまつかさに びりからきゅうり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも まつのみ ごま	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが いんげん たまねぎ しょうが きゅうり たけのこ	618 26.7
18	火	ふりかけごはん	MILK	ごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ しるみざかなの モー ごもどうふ	こめ さとう でんぶん アーモンド ごま あぶら	かつおぶし メレルーサ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん レモン にんにく しょうが きくらげ たけのこ たまねぎ	675 30.6
19	水	みそラーメン	MILK	みそラーメン フレンチポテ はるさめサラダ ぐだもの ギョウザ	むしちゅうかそば フレンチポテ はるさめ ごま あぶら	ぶたにく みそ あおだいず くわがめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ もやし きくらげ にんにく ホールコーン	660 21.2
20	木	きりぼしごはん	MILK	きりぼしごはん やしきしゃも いなかじる にまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも あぶら こんにやく	あぶらあげ ぶたにく みそ きんときまめ ししゃも	にんじん ごぼう しめじ だいこん きりぼしだいこん	687 28.8
21	金	おやこどん	MILK	おやこどん なめこいりみそしる ごまあえ ぐだもの ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	とりにく たまご とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん みつば ねぎ こまつな たまねぎ もやし なめこ	667 27.2
24	月	カレーピラフ	MILK	カレーピラフ パリパリウィンナー コーンポタージュ ぐだもの のむヨーグルト	こめ じゃがいも ぎょうざのかわ バター あぶら	とりにく ウィナー なまクリーム のむヨーグルト	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン	613 18.1
25	火	ごはん	MILK	ごはん あつやきたまご かんこふうにくじゃが もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん なら にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ	678 24.5
26	水	ジャムサンド	MILK	ジャムサンド(イチゴ) ポークビーンズ ホットサラダ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら バター	だいち ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん じゃがいも ホールコーン いちごジャム	678 25.3
27	木	さんまのかばやきどん	MILK	さんまのかばやきどん けんちんじる にびたし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう さといも こんにやく あぶら	さんま とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しょうが だいこん きゅうり もやし	731 25.6
28	金	チャーハン	MILK	チャーハン たまごスープ ウイキョクしょうゆに ぐだもの ギョウザ	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが	550 23.6
31	月	リトフランスパン	MILK	パンピングシチュー コールスローサラダ やきりんご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	とりにく へーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム ホールコーン	685 20.7

食欲の秋！食事がおいしいと感じることはとても健康でいいことです。どんなごちそうも、お菓子やジュース飲みすぎているとおいしく感じません。「空腹は最大のごちそう」というわけです。外に出て体を動かしてお腹へこぼこにしましょう。もうひとつ、一人で食べるよりみんなで食べたほうがおいしいですね。



食欲の秋！食事がおいしいと感じることはとても健康でいいことです。どんなごちそうも、お菓子やジュースを飲みすぎているとおいしく感じません。『空腹は最大のごちそう』というわけです。外に出て体を動かかしお腹をぺこぺこにしましょう。もうひとつ、一人で食べるよりみんなで食べたほうがおいしいですね。