



2014年

# 10月こんだてよていひょう



八王子市立山田小学校

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

(給食回数 22回)

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ねつや力になる(黄)	ちやにくになる(赤)	からだのちよろしをととのえる(緑)	エネルギーたんぱく質
1	水	にんじんパン 		ポテトグラタン せんぎりやさいのスープ くだもの(りんごかん)	パン ジャがいも あぶら こむぎこ バター	とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ りんご	652 25.5
2	木	まいだけごはん 		たまごやき はなごぼう あおなととうふのスープ	こめ もちこめ あぶら こま	あぶらあげ こんぶ たまご ぶたにく かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	まいだけ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな コーン	632 23.5
3	金	キャロットライス 		とりのハーブやき ポトフ	こめ むぎ パター あぶら ジャがいも	ベーコン とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にくにク バジル セロリ キャベツ	575 24.1
6	月	くりごはん 		てばにくのカレーに こんさいのうまに くきわかめのきんぴら	こめ もちこめ くり さといも あぶら こんにゃく こま	とりにく さつまあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん しいたけ	619 20.6
7	火	しぜんとうふどん 		もやしナムル たまごとワンタンのスープ	こめ あぶら こまあぶら こま ワンタンのかわ	とうふ ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	ねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ もやし きくらげ こまつな	610 24.7
8	水	カレーうどん 		だいがくいも かいせんいため くだもの(ぶどう)	うどん さつまいも あぶら さとう こま しらたき こまあぶら	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし キャベツ たけのこ きくらげ にく	601 20.0
9	木	きびごはん 		ホッケのおろしソース えのきちりめん とんじる	こめ きび あぶら こま ジャがいも こんにゃく あぶら	ほっけ ちりめんじゃこ くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	だいこん えのきだけ にんじん ごぼう ねぎ	618 28.1
10	金	さんしょくごはん 		わかめスープ キャンディナッツ	こめ あぶら こま こまあぶら さとう カシューナッツ	たまご とりにく だいず わかめ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ コーン ねぎ	681 26.7
14	火	ひじきごはん 		きすのてんぷら いなかじる	こめ こま あぶら こむぎこ ジャがいも こんにゃく	とりにく ひじき だいず あぶらあげ きす たまご なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ だいこん れんこん ねぎ	601 23.6
15	水	スパゲティ ミートソース 		フレンチサラダ スイートポテト	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さつまい も パター さとう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	720 22.9
16	木	むぎごはん 		いかのしちみやき ジャがいものそぼろに あおなのソテー	こめ むぎ こま あぶら ジャがいも こんにゃく パター	いか とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ねぎ たまねぎ にんじん いんげん こまつな コーン	615 26.0
17	金	チャーハン 		かいせんほうぎょうざ もやしスープ くだもの(ほしブルー)	こめ むぎ こまあぶら あぶら こま ぎょうざのかわ	ぶたにく たまご たら えび みそ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ ほくさい にく もやし こまつな きくらげ	611 25.0
20	月	ごはん ぶりかけ 		やきししゃも ごもくとうふ くだもの(みかん)	こめ あぶら こま こまあぶら	ししゃも とうふ えび いか ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ きくらげ ほくさい ねぎ さやえんどう	638 30.4
21	火	ソフトドラッグパン 		さんときまめのジチュー パリパリこんさいサラダ くだもの(ブルー)	パン ジャがいも あぶら こむぎこ バター こま	さんときまめ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト れんこん だいこん コーン	648 22.5
22	水	ごさくごはん 		さけのしおやき なまあげのみそいため にびたし	こめ あかこめ むぎ きび あわ あぶら	さけ なまあげ みそ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん さやえんどう ねぎ たけのこ きくらげ もやし こまつな	646 31.4
23	木	こんさいどらう 		ウインナーのケチャップあえ あきいろポタージュ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル ジャがいも パター	とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ コーン みかんジュース	567 14.3
24	金	いそごはん 		ほぎどだいずのあげに かきたまじる ミニトマト	こめ むぎ こま あぶら	わかめ ちりめんじゃこ ほき だいず とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	648 28.2
27	月	あぎのかやくごはん 		さばのみじやき いものこじる	こめ あぶら くり マヨネーズ こま ぶ さといも こんにゃく	とりにく あぶらあげ さば ヨーグルト とうふ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ごぼう だいこん れんこん ねぎ こまつな	737 26.0
28	火	(リザーブ)しゅく ごはん/パン 		ごぼうハンバーグ コーンポテト ミネストローネ	こめorパン あぶら こま ジャがいも アルファベットマカロニ	とうふ ぶたにく たまご ベーコン だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう コーン にんじん キャベツ トマト セロリ	679 27.6
29	水	さつまいもの カレーライス 		ちゅうかサラダ フルーツミックス	こめ さつまいも あぶら こむぎこ パター しらた き こまあぶら こま	とりにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご もやし きゅうり キャベツ	663 18.4
30	木	さんまの かばやきどん 		ごもくにまめ みそしる	こめ あぶら さとう こま ジャがいも	さんま だいず ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう キャベツ えのきだけ	759 28.2
31	金	しょくパン 		りんごジャム きのこにくだんごのスープ かぼちゃサラダ	パン さとう こま こまあぶら アーモンド あぶら	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	りんご ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しめじ こまつな かぼちゃ フロッキー カリフラワー	610 24.0

### 給食につかわれる旬の食材：サンマ・くり・さつまいも・りんご

28日 主食のリザーブ：パンかごはんを選んでもらいます。主食とは、ごはん、パン、麺など、食事の中心となる食べ物のことで、炭水化物が多く含まれ、体や脳を動かす「エネルギー」をつくります。11月は主菜、12月は副菜のリザーブを計画しています。主食・主菜・副菜をそろえた食事をする事で、栄養のバランスを整うことを、リザーブ給食を通して理解を深めて欲しいと思います。