



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) | からだのちようし 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 じゃがいも 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 試食会 | 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 じゃがいも | 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 にんにく パジル 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 くわかめのみんぴら | 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 | しせんとろふどん | | もやしのナムル たまごとワタンのスープ | こめ あぶら ごまあぶら こま ワタなかわ | 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 いら | 601 20.0 |
| 9 | 木 | きびごはん | | ホッグのおろしソース えのきちりめん とんじり | こめ きび あぶら ごま じゃがいも こんにゃく あぶら | ほつけ ちりめんじゃこ くわかめ 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 | さんじやくごはん | | わかめスープ キャンディナッツ | こめ あぶら こま ごまあぶら さとう カシューナッツ | たまご とりにく だいす 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 ごま あぶら こむぎこ じゃがいも こんにゃく | とりにく ひじき だいす 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 | スパゲティー | | 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 じゃがいものそぼろに あおなのソテー | こめ むぎ こま あぶら じゃがいも 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 ごまあぶら あぶら ごま きょうざのかわ | 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 はくさい いら もやし こまつな きくらげ | 611 25.0 |
| 20 | 月 | ごはん | | やきししゅも ごもくとうふ くだもの(みかん) | こめ あぶら こま ごまあぶら | ししゅも 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 はくさい ねぎ さやえんどう | 638 30.4 |
| 21 | 火 | ソラトウモロコシパン | | きんときまめのシチュー パリパリこんさいサラダ くだもの(ブルー) | パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター こま | きんときまめ 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 | ごどくごはん | | さけのおやき 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 | こんさいピラフ | | ウインナーのケチャップあえ あきいろポターージュ | こめ むぎ あぶら オリーブオイル じゃがいも パター | とりにく だいす 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 | | ほぎとだいすのあげに 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 だいす 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 | あきのかやくごはん | | さばのみみじやき いものこじる | こめ あぶら くり マヨネーズ ごま 心 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 ごま じゃがいも 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 だいす 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 | | ちゅうかさサラダ 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 じゃがいも | さんま だいす 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 きのこにとだんこのスープ かぼちゃサラダ | パン さとう こま ごまあぶら 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、栄養のバランスが整うことを、リザーブ給食を通して理解を深めて欲しいと思います。