

10月 献立予定表

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色い食品	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	木	ごはん	牛乳	さわらのみそやき こんさいのうまに きんときまめあまに	さわら さつまあげ きんときまめ 牛乳	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	ねぎ だいこん にんじん ごぼう だけのこれんこん さやいんげん ほししいたけ	628kcal 26.7g
2	金	しせんどうふ どんぶり	牛乳	コーンとたまごのちゅうか スープ キャンディナッツ	とうふ ぶたにく たまご 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん カシューナッツ	だけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ コーン クリームコーン こまつな きくらげ ねぎ	650kcal 23.9g
5	月	チリコンカンライス	牛乳	はくさいスープ れんこんチップス	きんときまめ ぶたにく ベーコンのむヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ はくさい きくらげ コーン れんこん	628kcal 19.8g
6	火	ごはん	牛乳	とりのつくねやき あおなとコーンいため のっぺいじる	とりにく とうふ ひじき ベーコン なまあげ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら さといも こんにゃく	れんこん たまねぎ にんじん こねぎ こまつな コーン だいこん ねぎ ほししいたけ	575kcal 21.4g
7	水	ミルクパン	牛乳	さかなのピザやき コーンポテト くだもの せんぎりやさいのスープ	メルルーサ ベーコン チーズ 牛乳	パン あぶら じゃがいも	ピーマン マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ にんじん ぶどう	603kcal 27.9g
8	木	ツナときのこの ピラフ	牛乳	ウインナーのケチャップあえ ようふうすいとん くだもの	ツナ ウインナー ぶたにく 牛乳	こめ むぎ パター オリーブゆ こむぎこ しらたまご	しめじ こまつな しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト にんにく パセリ ももかん	640kcal 21.7g
9	金	にんじんごはん	牛乳	ちくわのにしよくあげ いなかじる くだもの	じゃこ あぶらあげ ちくわ あおのり ぶたにく 牛乳	こめ さとう こむぎこ あぶら こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん れんこん ほししいたけ ねぎ みかん	638kcal 25g
13	火	さつまいもの カレーライス	牛乳	ちゅうかふうサラダ くだもの	とりにく ハム 牛乳	こめ あぶら パター こむぎこ さつまいも しらたき ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ ぶどう	652kcal 18.1g
14	水	あんかけ やきそば	牛乳	わかめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく うすらたまご わかめ とうふ ヨーグルト 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	だけのこ キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし たら ねぎ コーン フルーツミックスかん	599kcal 22.5g
15	木	ごはん	牛乳	ふりかけ にくとうふ じゃがいもとだいずのいそあげ くだもの	とうふ ぶたにく あおのり だいず じゃこ わかめ 牛乳	こめ さとう あぶら しらたき でんぶん じゃがいも アーモンド ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん みかん	682kcal 27.4g
16	金	せきはん	牛乳	ぶりのしちみやき いりどり きゅうりのしょうがふうみ	ささげ ぶり とりにく 牛乳	こめ もちごめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	こねぎ ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん きゅうり しょうが	664kcal 28g
19	月	たまごどんぶり	牛乳	えびだんこのすましじる ごまおひたし	たまご あぶらあげ えび わかめ 牛乳	こめ さとう でんぶん さとう ごま	たまねぎ みつば ねぎ にんじん だいこん もやし ほうれんそう	587kcal 25.3g
20	火	カレーうどん	牛乳	うすらたまごカレーに だいがくいも やさいのちゅうかいため	ぶたにく うすらたまご 牛乳	うどん さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが キャベツ もやし だけのこ たら ほししいたけ	615kcal 20.4g
21	水	きびごはん	牛乳	えのきのつくだに ほっけのおろしソース みそけんちん	ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ きび でんぶん さとう あぶら さといも こんにゃく	だいこん えのき にんじん ごぼう ねぎ	584kcal 27.5g
22	木	まるパン	オレンジ ジュース	【しゅさいリザーブ】はんこやき (とりにく/さけ) ハムとほうれんそうのスパゲティ あきいろのポスタージュ	とりにく/さけ ハム ベーコン なまクリーム 牛乳	パン パンこ オリーブゆ スパゲティ あぶら パター じゃがいも	にんにく パセリ しめじ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん オレンジジュース	605kcal 26.4g
23	金	くりごはん	牛乳	とりてばにくのしょうゆに ごもくにまめ かきたまじる	とりにく とうふ たまご だいず ちくわ 牛乳	こめ もちごめ くり さとう でんぶん あぶら こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう	612kcal 23.8g
26	月	あきのかやくごはん	牛乳	なまあげのごまソース いものこじる くだもの	とりにく あぶらあげ ひじき なまあげ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	まいたけ にんじん ごぼう だいこん れんこん ねぎ ほししいたけ こまつな ぶど う	584kcal 21.8g
27	火	わかめごはん	牛乳	ししゃものカレーやき じゃがいものそぼろに おかがあえ	わかめ ししゃも とりにく かつお 牛乳	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう こんにゃく でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん コーン	604kcal 22.6g
28	水	キムチチャーハン	牛乳	ぼうぎょうざ あおなととうふのスープ くだもの	ぶたにく とうふ たまご 牛乳	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ はるさめ ごまあぶら	はくさいキム子 にんじん ねぎ はくさい たら しょうが にんにく たまねぎ こまつな コーン みかん	572kcal 22.2g
29	木	さんまのかばやき どんぶり	牛乳	ごもくきんぴら みそじる	さんま わかめ 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん もやし だいこん えのき ねぎ	698kcal 23.7g
30	金	ライトフランスパン	牛乳	パンプキンシチュー コールスローサラダ くだもの	とりにく ベーコン 牛乳 なまクリーム しろいんげんまめ	パン あぶら パター こむぎこ さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ コーン りんごかん	651kcal 20.8g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

<献立より>

9日 にんじんごはん：10月10日は目の愛護デーです。裏面をご覧ください。

13日 さつまいものカレーライス：10月13日はさつまいもの日です。裏面をご覧ください。

16日 10月17日に山田小の40周年記念集会・式典が行われます。山田小40周年のお祝い献立です。

22日 しゅさいリザーブ：主菜は「献立の中心になるおかず」のことで、主菜になる食べ物には、魚・肉・卵・豆製品などがあり、筋肉や皮ふ・血液・骨をつくり、病気やけがになりにくい強い体をつくれます。とりにく か さけ のパン粉焼き。食べたい方を選びます。

23日 くりごはん・ごもくにまめ：10月25日は十三夜です。裏面をご覧ください。

29日 さんまのかばやきどんぶり：校長先生の『元気応援メニュー』です。裏面をご覧ください。

30日 パンプキンシチュー：10月31日はハロウィンです。かぼちゃをくりぬいてつくった提灯が飾られますね。かぼちゃを入れたシチューを作ります。

給食目標：楽しく食事をしよう

旬の食材：さつまいも・くり

きのこ・さんま