

9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	おやつ 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	マーボー どんぶり	牛乳	ワンタンスープ くだもの	とうふ ぶたにく 牛乳	アルファかまい あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ワンタンのかわ ごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく たら たまねぎ もやし ほししいたけ きよほう	627kcal 23.6g
2	金	せきはん	牛乳	さばのみそやき いりどり きゅうりなんばん くだもの	さば とりにく ちくわ あずき 牛乳	こめ こちごめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん きゅうり れいとうみかん	631kcal 28.2g
5	月	スパゲティ ミートソース	牛乳	わかめスープ ヨーグルトブルーベリーソース	ぶたにく チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト ねぎ たけのこ コーン ブルーベリー	633kcal 25g
6	火	ごはん	牛乳	ぶりかけ かんこくふうにくじゃが ちくさあえ くだもの	ぶたにく たまご わかめ 牛乳	こめ じゃがいも しらたき あぶら ごまあぶら さとう アーモンド ごま	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし れいとうみかん	663kcal 21.6g
7	水	キャロットライス クリームソースかけ	牛乳	ジュリエンスープ フレンチポテト	とりにく ベーコン 牛乳	こめ バター あぶら こむぎこ フレンチポテト	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ パセリ	631kcal 18.5g
8	木	そぼろごはん	牛乳	みそたまじる やさしいため	とりにく だいす たまご とうふ ぶたにく 牛乳	こめ きび さとう ごま あぶら ごまあぶら	しょうが さやいんげん キャベツ えのき にんじん もやし たまねぎ たけのこ きくらげ たら	667kcal 28.9g
9	金	えだまめごはん	牛乳	ますのしおやき いもにじる たまごに	ます ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ さとも たまごにゃく さとう	えだまめ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな ねぎ	605kcal 28.9g
12	月	こだいごはん	牛乳	えのきのつくだに ししゃものいそべやき ピーンいため ごもくにまめ	ししゃも あおりの ぶたにく くきわかめ だいす とりにく 牛乳	こめ あかまい くろまい ピーン あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが えのき ごぼう	611kcal 24.5g
13	火	おやこ どんぶり	牛乳	みそしる キャベツとエリンギのいためも の	たまご とりにく わかめ 牛乳	こめ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ ほししいたけ みつば だいこん ねぎ キャベツ エリンギ	606kcal 27.3g
14	水	マーガリンパン	牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ キャンディナッツ	ベーコン チーズ しろいんげんまめ 牛乳	パン じゃがいも あぶら バター カシューナッツ さとう	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト	660kcal 23g
15	木	カレーなんばん	牛乳	とりにくとさといものにも つきみだんこのくろみつかけ	とりにく あぶらあげ とうふ きなこ とりにく ちくわ 牛乳	うどん でんぶん しらたまご さとう こくとう さといも あぶら	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな だいこん たけのこ さやいんげん	599kcal 22.8g
16	金	ゆかりごはん	牛乳	しろみさかなのやさしいあんかけ こふきいも あげとこまつなのびたし	しろみさかな ぶたにく あぶらあげ かつおこ 牛乳	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ゆかりこ にんじん もやし たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ こまつな	603kcal 24.2g
20	火	ごはん	牛乳	さんまのしおやき しいたけこんぶ むらくもじる キャベツのピリカラいため	こんぶ さんま とうふ たまご 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ	600kcal 23.9g
21	水	たこめし	牛乳	あぶらあげのはるまき とんじる くだもの	たこ ぶたにく あぶらあげ とうふ 牛乳	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにゃく	しょうが ほししいたけ たけのこ ねぎ たら もやし だいこん にんじん ごぼう オレンジ	634kcal 27.1g
23	金	ミルクパン	オレンジ ジュース	さかなのこうそうやき ミックスソテー いんげんまめのポタージュ	あかうお ベーコン しろいんげんまめ 牛乳 なまクリーム	パン オリーブゆ パンこ じゃがいも バター あぶら	たまねぎ セロリ パセリ にんじん さやいんげん コーン パセリ オレンジジュース	582kcal 23.9g
26	月	さといもごはん	牛乳	とうふのうまに きんぴらごぼう くだもの	とうふ ぶたにく 牛乳	こめ さとも さとう あぶら ごまあぶら でんぶん こんにゃく ごま	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ごぼう みかん チンゲンサイ さやいんげん	625kcal 22.5g
27	火	こくごごはん	牛乳	さかなのフライ(リザーブ) ごもくじる あさづけ	あじ いか たまご ぶたにく 牛乳	こめ むぎあわ きびもちこめ ごま こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいこん きゅうり	593kcal 25.3g
28	水	シーフード カレーライス	牛乳	ビーンズサラダ くだもの	えび いか だいす 牛乳	こめ バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ もやし きよほう	668kcal 22.6g
29	木	ふきよせおこわ	牛乳	こじる さつまあげのにつけ くだもの	とりにく あぶらあげ だいす ぶたにく さつまあげ 牛乳	こめ もちごめ くり さとう じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ しめじ ほししいたけ ごぼう ねぎ だいこん プルーン	624kcal 23.3g
30	金	まるパン	牛乳	なすときのこのグラタン たまごスープ くだもの	ぶたにく チーズ なまクリーム たまご 牛乳	パン マカロニ あぶら でんぶん	なす しめじ たまねぎ こまつな コーン みかんかん	638kcal 24g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標: 食事と運動について考えよう
旬の食材: さば・なす・くり・さとも



<献立より>

1日 9月1日は防災の日です。非常食のひとつ「アルファ化米」のごはんをマーボーどんぶりで食べます。「アルファ化米」は水をそそぐだけでごはんがごはんができるものです。防災について関心をもってもらうために、八王子市防災課から提供していただきました。

2日 せきはん: リオデジャネイロ オリンピック・高校野球 夏の甲子園、感動をありがとう! お祝いにせきはんです。裏面をご覧ください。

9日 山形県の郷土料理です。裏面をご覧ください。

15日 9月15日は十五夜です。裏面をご覧ください。

27日 魚のフライ(リザーブ): あじ いか。食べたい方を選びます。

29日 ふきよせおこわ: 吹き寄せとは、落ち葉や木の実が風で吹き寄せられた様子を表した料理です。秋の味覚の栗・きのこ、その他ににんじん・たけのこ油揚げを入れて、色やいちょうの形など吹き寄せの感じをだしたおこわです。