

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	からだの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
3	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	にんじん まいたけ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな きよほう	584kcal 22g
4	火	きびごはん	牛乳	さばのかんこくふうみそに はるさめスープ もやしナムル くだもの	さば ぶたにく 牛乳	こめ きび さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん だけのこ はくさい ほししいたけ もやし いら ブルー	603kcal 25.9g
5	水	わかめごはん	牛乳	やしししゃも にくとうふ おかかあえ	ししゃも とうふ ぶたにく かつおこ わかめ 牛乳	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン	660kcal 29.2g
6	木	さんしょく どんぶり	牛乳	はくさいスープ ピリカラこんにゃく	たまご とりにく ベーコン 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま こんにゃく	ごぼう にんじん しょうが こまつな はくさい コーン たまねぎ きくらげ	593kcal 22.7g
7	金	ぶどうパン	牛乳	さかなのピザやき コーンポテト ジュリエンスープ	しろみざかな チーズ ベーコン 牛乳	パン あぶら じゃがいも	ピーマン たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん キャベツ	582kcal 27.8g
11	火	にんじんごはん	牛乳	しろみざかなとだいすのあげに のっぺいじる くきわかめのいために	じゃこ しろみざかな だいす とりにく なまあげ くきわかめ 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら さといも こんにゃく ごま ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	630kcal 28.6g
12	水	むぎごはん	牛乳	ほっけのおろしソース さつまいものごまあえ みそしる	ほっけ わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも ごま	だいこん にんじん もやし さやいんげん たまねぎ	591kcal 25.4g
13	木	くりごはん	牛乳	とりてばのしょうゆに かきたまじる きんぴら くだもの	とりにく とうふ たまご 牛乳	こめ もちごめくり さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう さやいんげん みかん	611kcal 21.5g
14	金	ごはん	牛乳	とりのつくねやき あおなとコーンいため ころころに	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 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 ごぼう ほししいたけ さやいんげん	600kcal 22.2g
17	月	キムチチャーハン	牛乳	ほうぎょうざ チンゲンサイとうすらたまごの ろみスープ くだもの	ぶたにく とりにく うすらたまご 牛乳	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら きょうざのかわ でんぶん	はくさいキムチ にんじん いら こまつな はくさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ コーン チンゲンサイ きよほう	614kcal 23.8g
18	火	さんまのかばやき どんぶり	牛乳	ゆかりきゅうり なめこじる	さんま とうふ 牛乳	こめ あぶら でんぶん さとう	しょうが きゅうり なめこ だいこん ねぎ	686kcal 24.4g
19	水	ナン	牛乳	だいすキーマカレー やさいスープ いそポテト	だいす ぶたにく ベーコン あおのり 牛乳	パン あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ セロリ にんにく しょうが ホールトマト キャベツ にんじん コーン	580kcal 25.3g
20	木	ごはん	牛乳	ささかまのみそやき じゃがいものそぼろに いろどりあえ	とりにく あぶらあげ ささかまほこ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん こまつな しめじ	625kcal 19g
21	金	しせんとろふ どんぶり	牛乳	コーンとたまごのスープ キャンディビーンズ	とうふ ぶたにく たまご いりだいす 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ねぎ だけのこ チンゲンサイ にんじん 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	655kcal 27.9g
24	月	きなこあげパン	牛乳	ようふうすいとん いかのハーブいため くだもの	きなこ ぶたにく いか 牛乳	パン あぶら さとう オリーブゆ こむぎこ しらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト しめじ にんにく しょうが セロリ パセリ みかん	593kcal 27.5g
25	火	ごはん	牛乳	おにくのりんごソース(リザーフ) こんさいのうまに きんときまめのあまに	ぶたにく か とりにく とりにく きんときまめ 牛乳	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら	りんご しょうが たまねぎ 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	675kcal 26.1g
26	水	あんかけやきそば	牛乳	わかめスープ こくとうナッツ	ぶたにく うすらたまご わかめ とうふ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごまくるみアーモンド こくとう	だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら ほししいたけ ねぎ コーン えのき	625kcal 25.5g
27	木	ごはん	牛乳	さつまいもとちくわのてんぶら いなかじる おひたし	ちくわ ぶたにく 牛乳	こめ こむぎこ あぶら こんにゃく さとう さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	596kcal 19.3g
28	金	かいぐんカレー ライス	牛乳	だいこんごまサラダ とうふとかまぼこのスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご だいこん きゅうり キャベツ えのき こねぎ	660kcal 19.8g
31	月	こんさいピラフ	りんご ジュース	ウイナーケチャップあえ ミルクスープ スイートパンプキン	とりにく だいす ウイナー ベーコン 牛乳 なまクリーム	こめ むぎ オリーブゆ あぶら じゃがいも しょうしんこ さつまいも バター さとう	ごぼう にんじん れんこん しめじ たまねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ ジュース	649kcal 16.1g

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>

- 11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。
- 12日 さつまいものごまあえ：10月13日はさつまいもの日です。裏面をご覧ください。
- 13日 くりごはん：10月13日は十三夜です。裏面をご覧ください。
- 25日 おにくのりんごソース(リザーフ)：ぶたにく か とりにく。食べたい方を選びます。
- 27日 さつまいもとちくわのてんぶら：10月27日は八王子読書の日です。給食×図書コラボです。裏面をご覧ください。
- 28日 神奈川県の郷土料理です。裏面をご覧ください。
- 30日 スイートパンプキン：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。スイートパンプキンを作ります。

給食目標：楽しく食事をしよう

旬の食材：さんま・さつまいも・くり・きのこ

