



9がつ こんだてよていひょう

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	おつちから 熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの弱さを整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	金	マーボー豆腐 どんぶり	豆腐	ワンタンスープ まめナッツこくとう	とうふ ぶたにく いりだいす 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん ワンタンのかわ アーモンドこくとう さとう	にんじん ながねぎ にら にんにく しょうが もやし ほししいたけ	688kcal 26.3g
4	月	ごまごはん	豆腐	ししゃものいそべやき しるピーフン だいすのいそに	ししゃも あおのり ぶたにく ひじき だいす あぶらあげ 牛乳	こめ ごま ピーフン あぶら さとう	ながねぎ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ チンゲンサイ ごぼう	592kcal 23.4g
5	火	エッグカレーライス	オレンジ ジュース	やさしいごまドレッシング ヨーグルトおながたブルーベリー ソース	ぶたにく うずらたまご ヨーグルト	こめ あぶら ごまごこ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが キャベツ グリーンピース きゅうり コーン ブルーベリー オレンジジュース	657kcal 16.6g
6	水	あきのかやくごはん	豆腐	がんものふくめに いものこじる くだもの	とりにく あぶらあげ ひじき がんも ぶたにく 牛乳	こめ あぶら さとう 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 ながねぎ れいとうみかん	609kcal 23.1g
7	木	ねじりパン	豆腐	ポークビーンズ たぬきサラダ くだもの	ぶたにく だいす 牛乳	パン あぶら ごまごこ さとう じゃがいも ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリーンピース フルーツかん	683kcal 25.7g
8	金	こだいごはん	豆腐	さけのつけやき しおにくじゃが おかかあえ くだもの	さけ ぶたにく かつおこ 牛乳	こめ あかまいくろまい じゃがいも あぶら さとう しらたき	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん はくさい ほうれんそう ブルーン	606kcal 28.3g
11	月	おやくどんぶり	豆腐	なめこじる キャベツのピリカラいため	たまご とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ みつば なめこ ながねぎ キャベツ	605kcal 24.8g
12	火	ごはん	豆腐	しろみざかなのレモンソース ごもくきんぴら かきたまじる くだもの	しろみざかな とうふ たまご 牛乳	こめ でんぶん あぶら しょうしんこ さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	レモンじる にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ ごまつな れいとうみかん	608kcal 24.5g
13	水	みそにこみうどん	豆腐	おにまんじゅう にすあえ くだもの	ぶたにく あぶらあげ 牛乳	うどん あぶら さつまいも ごまごこ さとう	にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが だいこん れんこん ぶどう	628kcal 19.1g
14	木	てづくりりんご ジャムサンド	豆腐	はくさいのクリームに ひきにくドレッシングサラダ	いんげんまめ とりにく ベーコン 牛乳	パン さとう あぶら バター ごまごこ じゃがいも ごまあぶら	りんご レモンじる はくさい にんじん たまねぎ きゅうり さやいんげん マッシュルーム もやし	604kcal 23.7g
15	金	ふきよせおこわ	豆腐	あげボールのにも こじる くきわかめのしょうがいため	とりにく あぶらあげ あげボール だいす ぶたにく くきわかめ 牛乳	こめ もちごめくり さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ しめじ ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	616kcal 24.7g
19	火	パン	豆腐	おにくの Tandori-ya 焼きりざー こふきいも わふうサラダ オニオンスープ	ぶたにく か とりにく ヨーグルト ベーコン いとけずり 牛乳	パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし コーン	604kcal 26.4g
20	水	キムタクごはん	豆腐	なまあげのごまソース わかめとうずらたまごのスープ ミニトマト	ぶたにく なまあげ わかめ うずらたまご 牛乳	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	たくあん キムチ ながねぎ えのき コーン ミニトマト	582kcal 22.7g
21	木	きびごはん	豆腐	さんまのつつに のっぺいじる いろどりあえ くだもの	さんま こんぶ とりにく なまあげ あぶらあげ 牛乳	こめ きび さとう さといも こんにゃく でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ もやし ごまつな しめじ ブルーン	639kcal 24.3g
22	金	ごはん	豆腐	えびとうふのうまに えのきとごまつなのスープ フルーツきんとん	とうふ えび 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごまつまいも さとう	にんじん ながねぎ たけのこ にんにく しょうが えのき チンゲンサイ ごまつな きくらげ たまねぎ りんご パインかん	582kcal 22.9g
25	月	はちおうじしょうが ごはん	豆腐	さばのごまみそやき いりどり きゅうりのしおづけ	あぶらあげ さば とりにく 牛乳	こめ ごま さとう さといも あぶら こんにゃく	しょうが ながねぎ れんこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん きゅうり	641kcal 27.5g
26	火	ごはん	豆腐	てんぷら みそしる アーモンドあえ	えび いか わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ ごまごこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも アーモンド	ながねぎ だいこん にんじん ごまつな はくさい	646kcal 29.3g
27	水	なすミート スパゲティ	豆腐	フレンチサラダ くだもの	ぶたにく チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	なす たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ ホールトマト きゅうり コーンぶどう	633kcal 23.9g
28	木	くりごはん	豆腐	ゆうやけこやけやき くわのはだんこじる おひたし	しろみざかな とうふ 牛乳	こめ もちごめくり さとう ごま マヨネーズ しらたまご しょうしんこ	にんじん だいこん みつば くわのはだんまつ えのき ほうれんそう もやし	589kcal 23.3g
29	金	やきとり どんぶり	豆腐	けんちゃんじる かおりキャベツ	とりにく とうふ あぶらあげ かつおこ 牛乳	こめ さとう でんぶん さといも こんにゃく あぶら	ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ しょうが	606kcal 22.3g

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＞

- 1日 9月1日は防災の日です。非常食の防災米（アルファ化米）のごはんをマーボー豆腐どんぶりで食べます。防災米は水をそそぐだけで食べることが出来ます。八王子市で保管している防災米の入替えにあわせて八王子市防災課から提供していただきました。
- 5日 ヨーグルトおながたブルーベリーソース：八王子の恩方のブルーベリー農園でとれたブルーベリーでソースを作ります。裏面をご覧ください。
- 7日 たぬきサラダ：ワンタンの皮を揚げたものを野菜にのせて食べます。
- 12日 **五つの輪がそろう給食** 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて「五つの輪で体力アップ」献立です。
主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろう給食です。
- 13日 愛知県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。
- 19日 おにくのTandori-ya 焼き：ぶたにく か とりにく。食べたい方を選びます。
- 20日 キムタクごはん：キムチとたくあんが入った混ぜごはんです。
- 25日 はちおうじしょうがごはん：八王子しょうがを入れたごはんです。裏面をご覧ください。
- 29日 市制100周年お祝い献立です。裏面をご覧ください。

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・さといも

