



こんだてよていひょう



八王子市立横川小学校

日	主食 <small>しゆしょく</small>	の み も の	主菜・副菜 <small>しゆてい ぶくさい</small>	赤の仲間 <small>あか なかま</small> 血や肉になる	黄の仲間 <small>き なかま</small> 熱や力のもとになる	緑の仲間 <small>みどり なかま</small> 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	端午の節句 ごはん		さごちのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの(きよみオレンジ)	さごちとりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな きよみオレンジ	602 kcal 27.3 g 16.7 g 2.1 g
7 木	海外友好交流都市献立 ルーローハン		タンファータン フルーツミックス	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんじん こまつな フルーツミックスかん	614 kcal 24.0 g 21.1 g 1.8 g
8 金	旬:かつお ごはん		かつおのたつたあげ じゃこたやさいのんにくふうみ かきたまじる	かつお じゃこ とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	612 kcal 32.4 g 17.7 g 2.0 g
11 月	ごもく うまにどん		だいずといりこのごまがらめ はるさめスープ	とうふ いか ちくわ ぶたにく いうずらたまご だいず いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま はるさめ	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ こまつな	631 kcal 28.3 g 19.1 g 2.8 g
12 火	ミルクパン		グリーンアスパラとポテトのグラタン はくさいスープ オレンジポンチ 旬:アスパラガス	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ アスパラガス はくさい にんじん コーン フルーツミックスかん みかんジュース	646 kcal 22.7 g 24.8 g 2.9 g
13 水	旬:グリーンピース グリーンピースごはん		ししゃものしちみやき じゃがいものそばろに やさしいおかかあえ	ししゃも ぶたにく あぶらあげ じゃこ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	グリーンピース しょうが にんにく ばんのうねぎ たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな	634 kcal 24.4 g 18.1 g 2.5 g
14 木	ご当地グルメ 八王子ラーメン		うずらたまごのからめに フレンチポテト くだもの(みしょうかん)	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ みしょうかん	632 kcal 22.8 g 22.8 g 3.1 g
15 金	ピピンバ		ポップビーンズ ワナンスープ	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら ワナンかわ	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ しいたけ	629 kcal 23.1 g 18.2 g 2.3 g
18 月	野菜350 セサミトースト		ビーンズトマトシチュー じゃこサラダ	きんときまめ ハム とりにく チーズ じゃこ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマト コーン キャベツ	645 kcal 23.0 g 26.7 g 2.9 g
19 火	ごはん		マーボーとうふ たまごとわかめのスープ まめことう	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ	637 kcal 26.8 g 20.1 g 2.6 g
20 水	きびごはん		やまいもいり たこやきふうがんも ごまあえ ごじる	がんもどき(やまいもいり) かつおぶしこ あおのり だいず ぶたにく とうふ みそぎゅうにゅう	こめ もちごめ きび あぶら さとう ごま じゃがいも	こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ながねぎ	607 kcal 24.3 g 20.1 g 2.5 g
21 木	ごはん		じゃこふりかけ さばのごまみそに やさしいあぶらあげのにびたし ゆばいり すましじる	じゃこ わかめ さば みそ あぶらあげ ゆば ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ばんのうねぎ	674 kcal 27.0 g 27.3 g 2.8 g
22 金	運動会応援メニュー みそかつどん		きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく	674 kcal 25.8 g 24.2 g 3.4 g
▶ 23日(土)運動会▶ 25日(月)運動会の振替休日							
26 火	八王子だいこん はちだいこん おろしスパゲティ	ジュ リン こ ス	じゃがいもとまめのポターージュ わかめコーンサラダ	ツナ きざみのり しろいんげんまめ ハム ぎゅうにゅう クリーム わかめ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも バター ごまあぶら	だいこん えのき だいこん たまねぎ キャベツ コーン もやし にんじん りんごジュース	655 kcal 21.4 g 17.7 g 3.0 g
27 水	まめいり ドライカレー		やさしいジャコのサラダ くだもの(メロン)	ぶたにく だいず うずらたまご じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが きゅうり もやし コーン メロン	645 kcal 22.8 g 20.6 g 1.8 g
28 木	ゆかりごはん		ちくわのマヨネーズやき こまつなじる ゆでそらまめ 旬:そら豆	ちくわ かつおぶしこ あおのり とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぷん	ゆかり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ れいとうみかん	613 kcal 24.2 g 18.3 g 2.8 g
29 金	100年フード:北海道 ぶたどん		かおりキャベツ ぐだくさんみそじる	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	657 kcal 23.3 g 24.4 g 2.2 g

*献立は材料などの都合により変更することがありますので、ご了承ください。果物は予定表に載せてありますが、入荷の状況により変更することもあります。