



こんだてよていひょう

八王子市立横川小学校

日	主食	のみの	主菜・副菜	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 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
8月	はちっこワクワク給食						
25 火	スパゲティ ミートソース		キャベツとコーンのスープ おうとうかん	ぶたにく ハム けずり きゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ コーン おうとうかん	647 kcal 23.4 g 20.9 g 2.7 g
26 水	はちっこワクワク給食 カレーライス		フレンチサラダ オレンジポンチ	ぶたにく きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター 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 きゅうり コーン フルーツミックス みかんジュース	673 kcal 17.3 g 20.7 g 2.0 g
27 木	はちっこワクワク給食 チキンライス		さけのこうそうやき ポテトカルボナーラ ABCスープ	とりにく さけ ハム クリーム チーズ ベーコン きゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん コーン にんにく キャベツ	649 kcal 28.4 g 21.1 g 3.0 g
28 金	ごもくうまにどん		もやしとハムのちゅうかサラダ はるさめスープ	とうふ いか なたと ぶたにく ずらたまご ハム きゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん さとう はるさめ	にんじん はくさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ きくらげ こまつな	601 kcal 15.0 g 28.2 g 2.9 g
31 月	八王子ラーメン		うずらたまごのしょうゆに フライドポテト	ぶたにく ずらたまご あおのり きゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	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	603 kcal 21.4 g 22.1 g 2.9 g
9月	防災の日						
1 火	まめめ ひじきごはん		きりぼしだいこんと ツナのいために さといもとえのきのみそしる くだもの(れいとうみかん)	だいず ひじき とりにく ツナ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	にんじん しいたけ えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな みかん	626 kcal 24.3 g 19.6 g 2.2 g
2 水	校長先生元氣応援メニュー やきとり ごぼうどん		たまごスープ くきわかめのにんにくいため	とりにく たまご とうふ くきわかめ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごま ごまあぶら	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな にんにく	618 kcal 25.0 g 20.1 g 3.1 g
3 木	ごはん		しろみずかなの みそマヨネーズやき ごもくきんぴら けんちんじる	ほき みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも	ごぼう にんじん れんこん だいこん ながねぎ	607 kcal 25.5 g 19.1 g 2.2 g
4 金	ハヤシライス		フレンチサラダ りんごかん	ぶたにく きゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	644 kcal 16.9 g 20.7 g 2.1 g
7 月	9/8歳の日 そうとあげパン		ウインナーと やさいのスープに じゃこサラダ	きなこと とりにく ウインナー じゃこ きゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	602 kcal 23.6 g 24.6 g 2.3 g
8 火	スタミナどん		たまごのちゅうかスープ のりしおポテト	ぶたにく とりにく たまご あおのり きゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん じゃがいも	にんにく しょうが にら にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな きくらげ コーン	631 kcal 22.0 g 20.0 g 2.1 g
9 水	きびごはん		さばのねぎやき みそしる やさいのおひたし	さば みそ わかめ とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし じゃこ きゅうにゅう	こめ もちごめ きび あぶら じゃがいも さとう	しょうが ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こまつな	655 kcal 26.6 g 24.4 g 3.0 g
10 木	メキシカンライス		しろいんげんまめのスープ ツナサラダ	ぶたにく ウインナー ハム しろいんげんまめ ツナ きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん コーン はくさい にんにく キャベツ きゅうり	608 kcal 21.3 g 21.8 g 2.4 g
11 金	ゆかりごはん		やきししゃも とりじゃが ピリカラキャベツ くだもの(パレンシアオレンジ)	ししゃも とりにく じゃこ きゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ゆかり にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ もやし パレンシアオレンジ	631 kcal 25.9 g 16.0 g 2.6 g
14 月	100年フード ごはん		とんてき スタミナキャベツ ぐだくさんみそしる くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ でんぱん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな みかん	678 kcal 25.7 g 25.6 g 2.3 g
15 火	ぶたキムチどん		ベーコンポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ ベーコン わかめ とうふ きゅうにゅう	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんにく キムチ しょうが たまねぎ にら もやし しいたけ ながねぎ コーン	641 kcal 20.9 g 19.6 g 2.5 g
16 水	ごはん		あじのネギしおやき とんじる じゃこきやべつ	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ じゃこ こんが きゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	604 kcal 28.2 g 18.6 g 2.3 g
17 木	コッペパン		てづくり りんごジャム きんときまめのポークシチュー わかめサラダ	きんときまめ ぶたにく わかめ きゅうにゅう	パン さとう でんぱん あぶら じゃがいも ごま こむぎこ バター ごまあぶら	りんご りんご レモン コーン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	626 kcal 22.0 g 19.6 g 2.5 g
18 金	中学生が考えたバランス献立 ごはん		ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ ハム きゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぱん あぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ	662 kcal 22.4 g 24.7 g 2.2 g
24 木	スパゲティ ミートソース		コロコロサラダ おんがたの ブルーベリーヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト きゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト セロリ コーン きゅうり ブルーベリー レモン	640 kcal 23.7 g 20.3 g 2.2 g
25 金	中秋の名月 ごはん		さごちのみそやき おつきみだんごじる やさいのおかあえ	さごち みそ あぶらあげ かつおぶし きゅうにゅう	こめ ごま あぶら しょうしんこ しらたまこ さといも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな もやし	651 kcal 26.8 g 16.0 g 1.9 g
28 月	旬:八王子ショウガ 八王子ショウガごはん		いかのこうみいため ごもくにまめ さつまいものみそしる	あぶらあげ きざみのり いか だいず とりにく みそ こんが とうふ きゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう さつまいも	はちおうじしょうが ながねぎ にんにく しょうが にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	633 kcal 28.0 g 17.9 g 2.5 g
29 火	ミルクパン		なすとうとうふのグラタン ジュリエヌスープ フルーツかん	とうふ ぶたにく なまクリーム チーズ ハム きゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ フルーツミックス	602 kcal 23.3 g 24.3 g 2.8 g
30 水	ジャージャーめん		とうがんのスープ まめこくとう	ぶたにく みそ たまご だいず きゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん さとう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり えのきたけ とうがん	607 kcal 27.1 g 20.6 g 3.4 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。果物は予定表にのせていますが、入荷の状況で変更することもあります。ご了承ください。