



こんだてよていひょう

八王子市立横川小学校

日	主食 しゅしよく	の み も の	主菜・副菜 しゅさい ふくさい	赤の仲間 あか なかま 血や肉になる	黄の仲間 き なかま 熱や力のもとになる	緑の仲間 みどり なかま 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 木	八王子市市制施行記念日 ごはん		ゆうやけこやけやき とんじる ごまあえ	ほき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ごまつな もやし コーン	653 kcal 27.1 g 24.3 g 2.1 g
2 金	桑都の杜 ビックリランチ おおよねの おむすび		デリチキ(ウイング) チリウィンナー くわのはポップビーンズ はっちんくスープ	わかめ のり とりく ウィンナー だいず ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶ じゃがいも こめマカロニ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ピーマン かぶ エリンギ	734 kcal 30.1 g 27.3 g 3.3 g
5 月	ごはん		さばのおろしソース かきたまじる ひじきのいために	旬:さば さば とりにく たまご とうふ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ しいたけ	だいこん にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	677 kcal 26.2 g 27.5 g 2.0 g
6 火	りんごバインジヤム サンド		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず ぶたにく じゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま ごまあぶら	りんご バインかん レモン にんじん たまねぎ グリーンピース ごまつな コーン キャベツ	648 kcal 27.3 g 22.0 g 3.0 g
7 水	ごはん		はっぼうさい ワンドンスープ まめはくとう くだもの(きっかみかん)	いか なた ぶたにく うずらたまご わかめ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶ ワンドン さとう	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ にんにく しょうが ながねぎ もやし キャベツ みかん	602 kcal 23.3 g 15.3 g 2.3 g
8 木	目の愛護デー にんじんごはん		しやものからあげ きのこじる さんびらごぼう	とりく しやも とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ちんげんさい しいたけ しめじ えのきたけ ながねぎ ごぼう	629 kcal 23.7 g 23.8 g 2.9 g
9 金	縦割り班 校外活動 給食なし						
13 火	カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 コーン おうとう みかんジュース	638 kcal 17.2 g 18.5 g 1.8 g
14 水	キムチたまご チャーハン		ちゅうかみそスープ だいずとりくのちゅうかいため くだもの(プルーン)	ぶたにく たまご とりく みそ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん はくさいキムチ もやし ごまつな ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ピーマン プルーン	604 kcal 24.0 g 20.6 g 2.1 g
15 木	じゃこトースト		クリームシチュー ツナわかめサラダ	みそ じゃこ チーズ ハム とりく クリーム わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン パター ごま じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ きゅうり もやし	642 kcal 26.8 g 31.2 g 3.4 g
16 金	とりごぼうピラフ		さつまフレンチ やさしいスープ	とりく あぶらあげ しろいんげんまめ とりく	こめ あぶら さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ にんにく えだまめ はくさい もやし えのきたけ りんごジュース	630 kcal 16.2 g 12.7 g 1.5 g
19 月	ごはん		マーボーどうふ えのきとわかめのスープ こざかなごまがらめ	とうふ ぶたにく みそ わかめ いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく えのきたけ もやし たまねぎ コーン	603 kcal 26.8 g 17.1 g 2.8 g
20 火	わかめごはん		さごちのこみやき ごじる さといものうまに	旬:さといも わかめ さごち だいず ぶたにく とうふ みそ とりく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さといも さとう	にんにく ながねぎ にんじん だいこん えのきたけ ごぼう れんこん さやいんげん	646 kcal 30.5 g 19.8 g 2.3 g
21 水	八王子城御膳 しゅうげつごはん		いしがきあげ そくせきづけ はちおうじ	ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ くり さとう おむぎこ でんぶ ごま あぶら ごまあぶら さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん しいたけ かぶ ごまつな ちんげんさい ながねぎ しょうが	627 kcal 21.9 g 18.5 g 2.8 g
22 木	野菜350 ごはん		ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそしる じゃことやさしいのりどろあえ くだもの(ひめりんご)	旬:さつまいも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ じゃこ かつおがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ ながねぎ ごまつな もやし にんじん ひめりんご	626 kcal 27.4 g 18.6 g 2.2 g
23 金	カレーなんぼん		さつまいもとささかまのてんぶら きりぼしだいこんのサラダ くだもの(きっかみかん)	とりく ささかまほこ たまご ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぶ さつまいも おむぎこ コーンスターチ あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんじん だいこん もやし キャベツ みかん	620 kcal 22.2 g 20.2 g 3.2 g
26 月	100年フード ごはん		さわらのしおやき がめに あごだしのふきよせじる くだもの(きっかみかん)	旬:さといも さわら とりく さくわ かまぼこ わかめ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう ごま	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しめじ ながねぎ むきえだまめ えのきたけ ゆず みかん	609 kcal 29.0 g 17.4 g 2.2 g
27 火	図書コラボ給食 アルバートのはたけ カレーピラフ		オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがのみかたりんご	とりく たまご ツナ ハム クリーム ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう パター	にんじん たまねぎ コーン ピーマン にんにく とうみょう りんご	662 kcal 25.0 g 24.0 g 2.7 g
28 水	旬:さんま さんまの かばやきどん		こんさいじる おひたし	さんま とうふ みそ かつおがし ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ ごまつな もやし キャベツ	654 kcal 22.1 g 23.2 g 2.5 g
29 木	スパゲティ ミートソース		キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトの パッションフルーツソースかけ	旬:パッションフルーツ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう コーンスターチ	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 パッションフルーツ	614 kcal 22.4 g 16.2 g 2.3 g
30 金	ハロウィン ガーリック コーンライス		ウィンナーとやさしいのスープに わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	とりく ウィンナー じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ きび オリーブゆ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま パター	コーン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり もやし かぼちゃ	600 kcal 20.7 g 16.1 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、入荷の状況によって変更することもあります。