



# こんだてよていひょう



八王子市立由井第三学校 給食回数13回

| ひ  | ようび | こんだてめい                                                                                                      |                                                   | おもなざいひょうめい                                        |                                           |                                                                | 栄養価         |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|
|    |     | しゅしよく                                                                                                       | おかず                                               | ちやにくに<br>なるもの(赤色)                                 | ねつやちからに<br>なるもの(黄色)                       | からだのちやうしを<br>ととのえるもの(緑色)                                       |             |
| 10 | 木   | <br>進級おめでとう献立<br>せきはん      | まつかぜやき<br>こまつなとあぶらあげのにびたし<br>おいおいすましる             | とりにく とうふ ささげ<br>たまご あぶらあげ みそ<br>かまぼこ わかめ 牛乳       | こめ もちこめ パンこ<br>さとう ごま あぶら                 | ながねぎ こまつな にんじん<br>しめじ もやし えのきたけ                                | 602<br>25.4 |
| 11 | 金   | <br>1年生給食開始!<br>カレー<br>ライス | ジョア<br>コールスロー<br>りんごヨーグルト                         | ぶたにく ヨーグルト<br>ジョア                                 | こめ じゃがいも あぶら<br>こむぎこ さとう                  | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが キャベツ りんごかん<br>グリーンピース                   | 656<br>18.1 |
| 14 | 月   | <br>みそ<br>ラーメン             | ポテトぎょうざ<br>くだもの(フルーツミックス缶)                        | ぶたにく みそ ツナ<br>牛乳                                  | おしちゅうかめん あぶら<br>じゃがいも ごまあぶら<br>ぎょうざのかわ    | ながねぎ にんじん たけのこ<br>もやし きくらげ にんにく<br>しょうが たまねぎ コーン<br>フルーツミックスかん | 605<br>22.2 |
| 15 | 火   | <br>きなこ<br>あげパン            | ウインナーとやさいのスープに<br>かりかりじゃこサラダ<br>くだもの              | とりにく ウインナー<br>きなこ ちりめんじゃこ<br>牛乳                   | パン さとう あぶら<br>じゃがいも ごまあぶら<br>ごま           | にんじん たまねぎ キャベツ<br>パセリ しょうが にんにく<br>こまつな コーン                    | 611<br>22.8 |
| 16 | 水   | <br>わかめ<br>ごはん            | ししゃものいそべやき<br>ごじる<br>ごまだいこん<br>くだもの               | ししゃも わかめ ぶたにく<br>ちりめんじゃこ だいず<br>あおのり とうふ みそ<br>牛乳 | こめ ごま じゃがいも あぶら<br>こんにゃく ごまあぶら さとう        | にんじん だいこん ながねぎ<br>きよみオレンジ                                      | 608<br>25.8 |
| 17 | 木   | <br>たけのこ<br>ごはん          | さかなのからあげ<br>いなかじる<br>くきわかめのきんぴら                   | とりにく あぶらあげ<br>さかな くきわかめ<br>なまあげ みそ 牛乳             | こめ さとう こむぎこ<br>でんぶん あぶら ごま<br>じゃがいも ごまあぶら | たけのこ たまねぎ ながねぎ<br>だいこん しいたけ にんじん<br>ごぼう                        | 618<br>27.3 |
| 18 | 金   | <br>パン                   | ポークビーンズ<br>ツナサラダ<br>くだもの(おうとうかん)                  | ぶたにく だいず ツナ<br>牛乳                                 | パン じゃがいも あぶら<br>こむぎこ さとう                  | にんじん たまねぎ キャベツ<br>コーン こまつな おうとうかん<br>グリーンピース                   | 641<br>24.8 |
| 21 | 月   | <br>はちおうじ<br>ナポリタン       | クリームスープ<br>あおのりポテト<br>くだもの                        | ウインナー ベーコン<br>あおのり なまクリーム<br>みそ 牛乳                | スパゲティ じゃがいも<br>オリーブ油 さとう<br>こむぎこ あぶら バター  | たまねぎ ピーマン にんじん<br>キャベツ コーン にんにく<br>ほうれんそう                      | 669<br>21.7 |
| 22 | 火   | <br>かてめし                 | 100年フード・桑都八王子のふるさと料理<br>そうとやき ビリリづけ<br>はっちくんのみそしる | とりにく あぶらあげ<br>さかな ぶたにく とうふ<br>みそ 牛乳               | こめ あぶら マヨネーズ<br>じゃがいも さとう ごま<br>ごまあぶら     | にんじん しめじ さやいんげん<br>しょうが だいこん キャベツ<br>ごぼう しいたけ こまつな             | 610<br>27.8 |
| 23 | 水   | <br>ごはん                  | ぶたにくのしょうがやき<br>のっぺいじる<br>スタミナきゅうり                 | ぶたにく とりにく<br>なまあげ 牛乳                              | こめ さとう じゃがいも ごま<br>こんにゃく あぶら ごまあぶら        | たまねぎ しょうが にんじん ながねぎ<br>だいこん しいたけ きゅうり にんにく                     | 603<br>23.2 |
| 24 | 木   | <br>なめし                  | ちくわのにしょくあげ<br>かきたまじる<br>やさいのごまじょうゆあえ<br>くだもの      | ちくわ とりにく たまご<br>とうふ あおのり 牛乳                       | こめ こむぎこ あぶら<br>ごまあぶら でんぶん<br>ごま さとう       | こまつな にんじん たまねぎ<br>えのきたけ もやし キャベツ                               | 606<br>23.0 |
| 25 | 金   | <br>キムチたまご<br>チャーハン      | しんたまねぎのスープ<br>まめナッツこくとう                           | ぶたにく とりにく<br>たまご だいず 牛乳                           | こめ あぶらアーモンド<br>ごまあぶら さとう                  | にんじん キムチづけ こまつな<br>はくさい たまねぎ                                   | 615<br>21.7 |
| 28 | 月   | 振替休業日                                                                                                       |                                                   |                                                   |                                           |                                                                |             |
| 30 | 火   | <br>ごはん                  | さけのしおやき<br>にくじゃが<br>きゅうりとだいこんのなんぼんづけ<br>くだもの      | さけ ぶたにく 牛乳                                        | こめ あぶら じゃがいも<br>こんにゃく ごまあぶら<br>さとう        | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>だいこん きゅうり                                  | 623<br>27.1 |

★☆☆献立は材料の都合により変更する場合があります☆☆★



## ご入学・ご進級おめでとうございします!



～お洗濯・マスクの準備のお願い～

\*給食当番になった週の金曜日に白衣を持ち帰ります。

ご家庭で洗濯・ほころびの繕いなどお願いします。月曜日に忘れずに持たせてください。

\*給食当番は、マスクをつけて配膳します。ご家庭でマスクの用意をお願いします。