



こんだてよていひょう



八王子市立由井第三小学校
給食回数 21回

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質	
		しゅしょく	おかず	ちやにくに なるもの(赤色)	ねつやちからに なるもの(黄色)	からだのちようしを ととのえるもの(緑色)		
2	月	だいづ ピラフ 	牛乳 ミネストローネ ポテトカルボナーラ くだもの	とりにく だいづ チーズ ベーコン なまクリーム 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース トマト セロリ にんにく	609 19.5	
3	火	セサミ トースト 	牛乳 はちおうじさんキャベツのホワイトシチュー やさいとじゃこサラダ	とりにく ベーコン ちいめんじゃこ なまクリーム 牛乳	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こおぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン パセリ	612 22.1	
4	水	ビビンバ 	牛乳 歯と口の健康週間 ちんげんさいのスーフ ごまめナッツ	ぶたにく とうふ わかめ いりこ 牛乳	こめ さとう アーモンド ごま あぶら ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし ごまつな ちんげんさい たまねぎ しいたけ	601 23.2	
5	木	きび ごはん 	牛乳 あじのねぎしおやき とんじる 旬:あじ ひじきのいために	あじ ぶたにく とうふ みそ ひじき あぶらあげ 牛乳	こめ もちごめ きび ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん	642 27.5	
6	金	タコ ライス 	牛乳 あおのりポテト はちおうじさんたまねぎのスーフ	ぶたにく とりにく あおのり 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ もやし パセリ	640 20	
9	月	パン 	シヨア ポークビーンズ キャベツとコーンのおんサラダ くだもの	だいづ ぶたにく シヨア	パン じゃがいも あぶら バター さとう こおぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	630 26.2	
10	火	ごはん 	牛乳 マーボーとうふ はるさめスーフ スタミナきゅうり くだもの	とうふ ぶたにく みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん しょうが にら にんにく しいたけ ちんげんさい きゅうり	614 23.2	
11	水	ごはん 	牛乳 いかのこうみやき にくじゃが 旬:うめ うめおかかキャベツ くだもの	いか みそ ぶたにく かつおぶしこ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん うめ	610 27.0	
12	木	わかめ ごはん 	牛乳 ちくわのいそべあげ きのこじる だいこんとツナのあえもの	わかめ ちくわ あおのり ちいめんじゃこ とうふ ツナ あぶらあげ 牛乳	こめ ごま こおぎこ あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう	しめじ えのきたけ しいたけ ごまつな にんじん ながねぎ だいこん きゅうり	642 26.8	
13	金	スパゲティ ミートソース 	牛乳 コールスロー フルーツヨーグルト 野菜350	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	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 セロリ にんにく トマト コーン フルーツミックス	651 24	
おはし 名人 ウィーク	16	月	ごはん 	牛乳 さごちのマヨみそやき やさいのおかかあえ こんさいじる くだもの	さごち みそ あぶらあげ かつおぶしこ とりにく 牛乳	こめ マヨネーズ さとう ごま じゃがいも あぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	635 26.3
	17	火	あんかけ やきそば 	牛乳 えのきとわかめのスーフ アーモンドこくとう	ぶたにく うずらたまご わかめ とうふ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら アーモンド でんぶん さとう	にんじん たまねぎ はくさい もやし にら しいたけ えのきたけ コーン ながねぎ	632 23.9
	18	水	やきと どん 	牛乳 かきたまじる ごもくにまめ	とりにく たまご とうふ だいづ こんぶ ちくわ 牛乳	こめ あぶら でんぶん さとう でんぶん	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ ごまつな コーン さやいんげん	637 27
	19	木	ごはん 	牛乳 さばのおろしソース じゃがいものみそしる ごまあえ	さば あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	だいこん たまねぎ ごまつな もやし にんじん	658 24.7
	20	金	ごはん 	牛乳 なまあげとぶたにくのみそいため ぐたくさんじる きゅうりとだいこんのなんばんづけ くだもの	なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	キャベツ にんじん さやいんげん きくらげ ながねぎ たまねぎ もやし ごまつな しめじ	612 20.6
23	月	パン 	牛乳 しろみざかなのこうそうばんこやき じゃがいものおかかバター しもなかたまねぎのスーフ	メルルーサ ベーコン かつおぶしこ 牛乳	パン パンこ オリーブゆ じゃがいも バター ごま さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ	605 26.8	
24	火	ごはん 	牛乳 100年フード・ゆのすの恵み料理(高知県) ゆのすかおるねぎしおキン にらたまみそしる わふうサラダ	とりにく たまご とうふ みそ くきわかめ 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ゆず しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にら えのきたけ きゅうり だいこん	606 24.4	
25	水	にしよ どん 	牛乳 とうふのみそしる あおなとじゃこのおひたし	とりにく たまご とうふ みそ ちいめんじゃこ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ ごまつな	603 26.4	
26	木	キムチたまご チャーハン 	牛乳 だいづととりにくのちゅうかいため ちゅうかスーフ くだもの	ぶたにく たまご だいづ とりにく みそ 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん キムチづけ ごまつな ながねぎ にんにく きくらげ もやし コーン たけのこ	622 24.7	
27	金	はちおうじさん ズッキーニの カレーライス 	牛乳 ジュリエンスーフ くだもの(りんごかん)	ぶたにく ベーコン 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こおぎこ	たまねぎ にんじん スズキーニ にんにく しょうが キャベツ りんご パセリ	663 17.9	
30	月	ゆかり ごはん 	牛乳 やきししゃも こじる やさしいため	ししゃも だいづ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ ごま じゃがいも あぶら こんにゃく でんぶん	ゆかり にんじん だいこん ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし ピーマン	609 23.5	

※献立は材料の都合により変更する場合があります。くだものは、季節のくだものを使用します。