



9がつ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 20回

ひ	ようび	こんだてめい		おもなさいようめい			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)	からだのしょうしを とどのえるもの(緑色)	
1	月	防災の日 スタミナ どん	ちんげんさいとたまごのスープ まめこくとう	ぶたにく たまご わかめ とうふ だいず 牛乳	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん もやし にら ながねぎ たまねぎ えのきたけ ちんげんさい	607 25.2
2	火	パン	あきなすととうふのグラタン ジュリエンスープ りんごヨーグルト 旬:秋なす	ぶたにく とうふ とりにく チーズ ヨーグルト 牛乳	パン あぶら こむぎこ	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ パセリ りんご	634 24.6
3	水	ガーリック ライス	ていやくチキン クリームシチュー やさしいピクルス	とりにく なまクリーム 牛乳(ちょうりよう)	こめ おぎ じゃがいも あぶら オリーブゆ こむぎこ さとう バター	にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ だいこん きゅうり	625 17.7
4	木	ごはん	八王子産冬瓜 さかなのかおひやき ごじる とうがんのそぼろに	さわら だいず ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく 牛乳	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	にんにく ほんのうねぎ にんじん だいこん ながねぎ とうがん さやいんげん	647 29.6
5	金	ごはん	いかのこうみため にくじゃが スタミナきゅうり	いか ぶたにく 牛乳	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら こんにゃく	ながねぎ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん	600 25.1
8	月	ビビンバ	えのきとわかめのスープ ごまめナッツ	ぶたにく わかめ とうふ いりこ 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら アーモンド	にんにく しょうが だいこん もやし にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ コーン	623 24.7
9	火	桑の葉 そうと あげパン	やさしいスープに フレンチサラダ くだもの	きなこ しろいんげんまめ ベーコン ツナ 牛乳	パン さとう じゃがいも オリーブゆ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しょうが にんにく きゅうり コーン	602 21.2
10	水	ごはん	あじのねぎしおやき さつまじる きゅうりとだいこんのなんぼんづけ	あじ とりにく あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ さつまいも あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	612 24.6
11	木	ごはん	なまあげとぶたにくのみそいため たまごスープ わふうサラダ	なまあげ ぶたにく みそ たまご 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん さやいんげん きくらげ たまねぎ えのきたけ コーン ほんのうねぎ きゅうり	605 20.4
12	金	あんかけ やきそば	ちゅうかスープ あおのりポテト	ぶたにく うずらたまご とりにく わかめ あおのり 牛乳	おしちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ にら しいたけ ながねぎ きくらげ コーン	604 23.2
16	火	五つ星献立 ごはん	ふいかけ やきししゃも とんじる ごしょくあえ くだもの	ししゃも ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ アーモンド じゃがいも ごま あぶら こんにゃく さとう	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう キャベツ こまつな	624 24.6
17	水	ごはん	マーボーとうふ あおなごまあえ やさしいスープ 中学生 バランス献立	とうふ ぶたにく みそ ベーコン 牛乳	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく しいたけ こまつな もやし たまねぎ	601 22.5
18	木	かつめし	100年フード・兵庫 こまつなととうふのすましじる くだもの(フルーツミックスかん)	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ こまつな えのきたけ にんじん ながねぎ フルーツミックス	682 24.3
19	金	チリコンカン ライス	パイザンヌスープ スイートポテト 野菜350	きんときまめ ぶたにく なまクリーム 牛乳	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも バター さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ	697 20.3
22	月	にしよく どん	とうふとじゃがいものみそしる やさしいおかかあえ	とりにく たまご とうふ わかめ みそ かつおぶしこ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん もやし さやいんげん えのきたけ キャベツ	605 23.8
24	水	ごはん	さごちのごまみそやき かきたまじる じゃこキャベツ くだもの	さごち みそ たまご とうふ こんぶ 牛乳	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しょうが	605 28.6
25	木	セサミ トースト	チキンピュール パリパリアーモンドサラダ くだもの	だいず とりにく 牛乳	パン バター じゃがいも ごま さとう あぶら アーモンド こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	674 24
26	金	八王子ショウガ はちおうじ ショウガごはん	さばのしちみやき キャベツのみそしる ごまだいこん	さば わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう ごま	はちおうじショウガ にんにく こねぎ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん だいこん	651 24.2
29	月	カレー ライス	八王子恩方ブルーベリー まめサラダ おんがたのブルーベリーヨーグルト	ぶたにく だいず あおだいず ヨーグルト 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ 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 ブルーベリー	691 21.4
30	火	わかめ ごはん	しろみざかなのからあげ あおなとじゃこのおひたし にらたまみそしる	ほき わかめ ちりめんじゃこ たまご とうふ みそ 牛乳	こめ ごま じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ でんぶん	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	620 29.8

※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。

*今学期も安全でおいしい給食作りに励みます!どうぞよろしくお願い致します。