



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17回

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいようめい			栄養価
		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)	からだのちょうしを ととのえるもの(緑色)	
4	火	八王子産大根 はちだいこんと ぶたのかくにどん		じゃがいものみそしる キャベツのごまじゃこあえ	ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごま	しょうが だいこん たまねぎ ごまつな えのきたけ もやし キャベツ にんじん	622 27.2
5	水	ごはん		とうふハンバーグきのこソース ジュリエンスープ コーンポテト 旬：きのこ	とうふ ぶたにく たまご ベーコン 牛乳	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう ごま でんぶん	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく ぼんのうねぎ キャベツ にんじん パセリ	638 23.8
6	木	みそ ラーメン		うずらのたまご だいがくいも くだもの	ぶたにく うずらのたまご みそ 牛乳	おしちゅうかめん ごま さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが	677 21.8
7	金	ごはん		ふりかけ ししゃものいそべやき とんじる あおなのかわりびたし 旬：いい歯の日	ししゃも ぶたにく かつおぶしこ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	こめ アーモンド ごま じゃがいも さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ごまつな もやし	608 26
10	月	ごはん		たらのマヨやき いものこじる くきわかめのきんぴら くだもの 五つ星 献立	たら とりにく みそ あぶらあげ 牛乳	こめ マヨネーズ さとう さといも ごま あぶら こんにゃく ごまあぶら	だいこん ながねぎ にんじん ごまつな しめじ ごぼう	601 24.8
11	火	わかめ ごはん		さけのしおやき にくじゃが ごまだいこん 旬：さけ	さけ わかめ ぶたにく 牛乳	こめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	611 27.4
12	水	ビーンズ カレー		はくさいとさつまいものスープ りんごヨーグルト	だいず ぶたにく とりにく ヨーグルト 牛乳	こめ あぶら さつまいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しめじ はくさい コーン りんご	655 22.9
13	木	きなこ あげパン		やさいスープに パリパリアーモンドサラダ くだもの	きなこ とりにく しろいんげんまめ 牛乳	パン じゃがいも あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん にんにく しょうが キャベツ コーン	609 21.3
14	金	ごはん		100年フード・富山県「よごし」 さばのしおやき かきたまじる よごし	さば たまご とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごまつな ちんげんさい だいこん	649 24.9
17	月	とにごぼう ピラフ		ミネストローネ りんごパイ 旬：りんご	とりにく あぶらあげ しろいんげんまめ 牛乳	こめ オリーブオイル さとう しょうまいのかわ あぶら コーンスターチ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ セロリ りんご ホールトマト	608 19.6
18	火	てんぐ ごはん		高尾山御膳 たかおあげ～もみじあんかけ～ やまのさちあえ すいあいじる	とうふ とりにく たまご かたぬきかまぼこ あおさ ちりめんじゃこ 牛乳	こめ あかまい ごま でんぶん あぶら さとう しらたき	たまねぎ にんじん しいたけ みつば きくらげ ごまつな だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	622 23.8
19	水	八王子産大根 はちだいこんおろし スパゲティー		とうふとちんげんさいのスープ わかめじゃこサラダ	ツナ のり とりにく わかめ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ オリーブオイル さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ちんげんさい	608 28.1
20	木	パン		ポテトグラタン だいこんとツナのサラダ オレンジポンチ	とりにく ツナ チーズ 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ グリンピース コーン だいこん フルーツミックス オレンジジュース	681 24.3
21	金	はちおうじさんの しろいごはん		さかなのかおいやき はっちくんのみそしる もやしとちくわのおかかあえ	さごぢ とりにく みそ あぶらあげ ちくわ 牛乳	こめ ごま じゃがいも あぶら	ぼんのうねぎ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ごまつな ながねぎ もやし	611 27.9
25	火	振替休業日						
26	水	ごはん		あつやきたまご ちくせんに あきのおすいもの 旬：和食の日	とりにく たまご わかめ かまぼこ とうふ 牛乳	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ながねぎ ごまつな ごぼう たけのこ いんげん	635 27.1
27	木	セサミ トースト		かぶのクリームに まめサラダ くだもの ジョア	とりにく あおだいず だいず なまクリーム 牛乳(ちょうりよう)	パン バター さとう ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	615 22.2
28	金	にしよく どん		ごじる はちおうじさんゆずふうみのあさづけ 八王子産ゆず	とりにく たまご だいず ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ こんぶ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ゆず だいこん ごまつな はくさい いんげん	655 27.1

☆☆☆献立は材料の都合により変更する場合があります☆☆☆