



# 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 15回

		こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 (Kcal/g)	
		しゅしょく	飲み物	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからに なるもの(黄)	からだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
9	金	ごま ごはん	牛乳	さごちのさいきょうやき しらたまのすましじる いりどり	鏡開き	さごち みそ とうふ 牛乳	こめ さとう あぶら しらたまこ ジャガイモ	にんじん えのきだけ ごぼう こまつな さやいんげん たけのこ	621 26.1
13	火	ごはん	牛乳	しせんどうふ ちゅうかふうコーンとたまごのスープ ごまめナッツ		とうふ ぶたにく たまご わかめ いりこ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん アーモンド グラニューとう	にんじん ながねぎ たけのこ ちんげんさい しいたけ にんにく しょうが コーン	640 25.9
14	水	きなこ あげパン	牛乳	やさいのスープに パリパリアーモンドサラダ くだもの		とりにく きなこ しろいんげんまめ 牛乳	パン さとう ジャガイモ あぶら スライスアーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく しょうが きゅうり コーン	609 21.3
15	木	あづき ごはん	牛乳	さばのしおやき かきたまじる あさづけ	小正月	さば あづき とりにく たまご とうふ 牛乳	こめ もちごめ でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ こまつな はくさ	614 25.1
16	金	むぎ ごはん	牛乳	にくどうふ やさいのおかかあえ ごぼすけ くだもの	匂: ごぼう	ぶたにく とうふ かつおぶしこ 牛乳	こめ むぎ しらたき ごま さとう あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな キャベツ ごぼう もやし	621 21.3
19	月	チキン ライス	ジ ョ ア	はちあうじさんほくさいのクリームに ゆずみフルーツ	八王子産柚子	とりにく なまクリーム 牛乳(ちょうりょう)	こめ あぶら ジャガイモ こむぎこ バター はちみつ さとう	たまねぎ にんじん ほくさい マッシュルーム グリンピース コーン ゆず バセリ	621 17.7
20	火	セサミ トースト	牛乳	チキンビーンズ カリカリじゃこサラダ くだもの	野菜350	とりにく ちりめんじゃこ だいばず 牛乳	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎ こ	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース コーン キャベツ	653 23.5
21	水	にしょく どん	牛乳	きりたんぽじる かぶのゆかりあえ	100年フード 秋田県 「きりたんぽ」	とりにく たまご 牛乳	こめ あぶら きりたんぽ さとう こんにゃく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん かぶ ごぼう だいこん ながねぎ きゅうり ゆかりこ	606 22.3
22	木	ごはん	牛乳	さけのごまみそやき じゃがいものそぼろに ほうれんそうとじゃこのおひたし くだもの	五つ星献立	さけ とりにく ちりめんじゃこ みそ 牛乳	こめ ごま ジャガイモ こんにゃく でんぶん あぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし	642 30.9
23	金	スペゲティ ミートソース	牛乳	ツナサラダ くだもの(りんごかん)		ぶたにく ツナ 牛乳	スペゲティ オリーブ油 ごま あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト だいこん コーン りんご	637 24.7
26	月	だいば ピラフ	牛乳	チキンのハーフやき オニオンスープ くだもの	学校給食週間 「う」	とりにく だいばず ベーコン 牛乳	こめ あぶら オリーブ油	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく バセリ	626 24.5
27	火	わかめ ごはん	牛乳	そうとあげ はっちくんのみそしる ごまあえ	学校給食週間 「ち」	ささかまほこ ちりめんじゃこ わかめ たまご あぶらあげ みそ 牛乳	こめ ごま こむぎこ あぶ ら さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ ちんげんさい もやし こまつな	600 23
28	水	はちおうじ ラーメン	牛乳	うずらたまごのからめに ほうぎょうざ くだもの	学校給食週間 「じ」	ぶたにく うずらのたまご 牛乳	むしちゅうかめん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま きょうざのかわ でんぶん	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ こまつな もやし たまねぎ はくさい にら	625 26.1
29	木	カレー ライス	牛乳	やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	学校給食週間 「お」	ぶたにく ヨーグルト 牛乳	こめ ジャガイモ 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 だいこん きゅうり グリンピース りんご おうとう	648 18.1
30	金	ごはん	牛乳	ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいろどりあえ	学校給食週間 「は」	ほき やきのり とりにく みそ だいばず かつおぶしこ	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	626 27.9

★☆献立は材料の都合により変更する場合があります★☆

24日～30日は「全国学校給食週間」です。  
26日～30日まで給食では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を5つのキーワードで紹介します。  
お楽しみに♪