



こんだてよいひょう



八王子市立由井第三小学校
給食回数 15回

		こんだてめい			おもなざいようめい			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		さごちのさいきょうやき しらたまのすましじる いいどい 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 ジャがいも	にんじん えのきたけ 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		しせんとうふ ちゅうかふうコーンとたまごのスーフ ごまめナッツ	とうふ ぶたにく たまご わかめ いいこ 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		やさいのスーフに 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 ジャがいも 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	あずき ごはん		さほのしおやき かきたまじる あさづけ 小正月	さほ あずき 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		にくとうふ やさいのおかかあえ ごぼすけ くだもの 旬：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	ジュ ア	ほちおうじさんほくさいのクリームに ゆずみつフルーツ 八王子産柚子	とりにく なまクリーム 牛乳(ちょうりよう)	こめ あぶら ジャがいも こむぎこ バター はちみつ さとう	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム グリンピース コーン ゆず パセリ	621 17.7
20	火	セサミ トースト		チキンビーンズ かりかりじゃこサラダ くだもの 野菜350	とりにく ちりめんじゃこ だいず 牛乳	パン バター さとう ごま ジャがいも 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		きりたんぼじる かぶのゆかいあえ 100年フード 秋田県 「きりたんぼ」	とりにく たまご 牛乳	こめ あぶら きりたんぼ 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 ゆかいこ	606 22.3
22	木	ごはん		さけのごまみそやき ジャがいものそばろに ほうれんそうとじゃこのおひたし くだもの 五つ星献立 旬：ほうれん草	さけ とりにく ちりめんじゃこ みそ 牛乳	こめ ごま ジャがいも 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	スパゲティ ミートソース		ツナサラダ くだもの(りんごかん)	ぶたにく ツナ 牛乳	スパゲティ オリーブゆ 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	だいず ピラフ		チキンのハーフやき オニオンスーフ くだもの 学校給食週間 「う」	とりにく だいず ベーコン 牛乳	こめ あぶら オリーブゆ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく パセリ	626 24.5
27	火	わかめ ごはん		そうとあげ はちくんのみそじる 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		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	おしちゅうかめん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ 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		やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースがけ 学校給食週間 「お」	ぶたにく ヨーグルト 牛乳	こめ ジャがいも 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 だいこん きゅうり グリンピース りんご ほうとう	648 18.1
30	金	ごはん		ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる 学校給食週間 「は」 やさいのいろいろあえ	ほき やきのり とりにく みそ だいず かつおぶしこ	こめ マヨネーズ ごま ジャがいも 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♪