



こんだてよていひょう



八王子市立由井第三学校 給食回数16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)		
8	水	せきはん	まつかぜやき おいわいすましじる やさしいのいろどいあえ	とりにく ささげ たまご かまぼこ みそ わかめ とうふ 牛乳	こめ もちこめ ごま パンこ さとう あぶら	ながねぎ にんじん えのきたけ ごまつな もやし	604 24.8	
9	木	パン	ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいず ぶたにく ツナ ジョア	パン じゃがいも バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン りんご ごまつな	682 25.5	
10	金	ジャーチャー めん	チンゲンサイとたまごのスープ ごまめナッツ くだもの	ぶたにく とりにく みそ たまご いりこ 牛乳	むしちゅうかめん でんぶん さとう ごま アーモンド でんぶん グラニューとう	にんにく しょうが なかねぎ たまねぎ もやし きゅうり ちんげんさい にんじん しめじ	615 28.4	
13	月	ごはん	にくとうふ やさしいのおかかあえ まめこくとう くだもの	とうふ かつおぶしこ ぶたにく いりだいず 牛乳	こめ しらたき あぶら さとう くらざとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう ごまつな もやし キャベツ	614 24.4	
14	火	きなこ あげパン	はくさいのクリームスープ かりかりじゃこサラダ	きなこ とりにく ベーコン ちりめんじゃこ なまクリーム 牛乳	パン さとう あぶら バター ごま こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい コーン ごまつな キャベツ	608 22.1	
15	水	ごはん	さばのしおやき かぶのみぞしる いいどい	さば わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	かぶ なかねぎ しめじ にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう	660 24.8	
16	木	エビ チャーハン	とりにくとだいずのいためもの ちゅうかふうたまごとコーンのスープ くだもの	ハム えび とりにく だいず たまご とうふ 牛乳	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん ごまつな しょうが たけのこ にんにく コーン	601 25.4	
17	金	かてめし	100年フード・桑都八王子のふるさと料理 しろみざかなのそうとやき だいごんのふうみづけ はちくんのみぞしる くだもの	とりにく ほき ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	しょうが にんじん さやえんどう しめじ だいごん ごまつな しいたけ ごぼう	613 27.5	
20	月	わかめ ごはん	とりにくのココロあげ とんじる ごまだいごん	とりにく わかめ みそ ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ ぶたにく 牛乳	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ だいごん	676 26.9	
21	火	にしょく どん	きのこじる くきわかめのきんぴら	とりにく たまご とうふ くきわかめ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ さやいんげん ちんげんさい しいたけ しめじ えのきたけ	600 23.9	
22	水	ごはん	さけのごまみそやき しんたまねぎのにくじゃが だしじおのあさづけ	さけ みそ ぶたにく 牛乳	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり はくさい	608 27.3	
23	木	ひじき ごはん	ちくわのにしょくあげ かきたまじる やさいとツナのあえもの	ひじき とりにく ちくわ あぶらあげ あおのり たまご とうふ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし コーン	688 27.2	
24	金	はいが パン	さかなのこうそうパンこやき ポトフ はちおうじナポリタン	メルルーサ ベーコン みそ とりにく 牛乳	パン パンこ スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はくさい フロッキー パセリ	622 31.8	
25	土	カレー ライス	コールスロー フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ジョア	こめ じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく りんご しょうが グリーンピース キャベツ	657 18.2	
27	月	振替休業日						
28	火	たけのこ ごはん	ししゃものいそべやき ごじる ごまつなとあぶらあげのにびたし くだもの	とりにく ししゃも あおのり あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	たけのこ にんじん だいごん しめじ ながねぎ ごまつな もやし	605 25.9	
30	水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき いなかじる きゅうりとだいごんのなんぼんづけ くだもの	ぶたにく とりにく みそ なまあげ 牛乳	こめ さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら	たまねぎ しょうが なかねぎ にんじん しいたけ だいごん きゅうり	621 23.8	

献立は材料の都合により変更する場合があります

ご入学・ご進級おめでとうございます!

~お洗濯・マスクの準備のお願い~

*給食当番になった週の金曜日に白衣を持ち帰ります。ご家庭で洗濯・ほころびの繕いなどお願いします。
月曜日に忘れずに持たせてください。
*給食当番は、マスクをつけて配膳します。ご家庭でマスクの用意をお願いします。