



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22回

おはし名人ウィーク

ひ・ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			栄養価 エネルギーkcal たんぱくしつg
	しゅしょく	のみもの	おかず	からだの血や肉になる る あか しよくひん 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる る きいろ しよくひん 黄色の食品	からだの調子を整える る みどり しよくひん 緑の食品	
1月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ちゅうかふうたまごスープ ごまめナッツ れいとうみかん	とうふ ぶたにく みそ たまご いりこ 牛乳	こめ アーモンド ごま あぶら さとう でんぷん	にんじん なら ながねぎ たまねぎ えのきたけ コーン しょうが にんにく みかん	663kcal 27g
2火	やきとりどん	牛乳	すましじる ごもくにまめ	とりにく わかめ とうふ だいず 牛乳	こめ こんにやく さとう でんぷん ごま あぶら	にんじん ながねぎ ごぼう えのき しょうが	621kcal 25.7g
3水	ごはん	牛乳	さごちのみそマヨやき くずきりじる ピリカラキャベツ みしょうかん	さごち みそ とりにく 牛乳	こめ くずきり マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ みしょうかん	612kcal 24.8g
4木	あんかけやきそば	牛乳	わかめスープ のりしおポテト オレンジ	ぶたにく とりにく うずらたまご わかめ とうふ あおのり 牛乳	ちゅうかめん じゃがいも ごま でんぷん あぶら	にんじん ニラ たまねぎ もやし キャベツ しいたけ たけのこ えのき ながねぎ コーン オレンジ	601kcal 23.4g
5金	ごはん	牛乳	さばのしおやき こまつなのみそしる ちくぜんに	さば とりにく あぶらあげ みそ 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	だいこん こまつな たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ	656kcal 24.7g
8月	むぎごはん	牛乳	あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ さとう ごま でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ にんにく しょうが	618kcal 22.7g
9火	かみかみごはん	牛乳	しろみざかなのしちみやき ぐだくさんみそしる れいとうみかん くきわかめのしょうがいため	メルルーサ ぶたにく わかめ じゃこ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく みかん	600kcal 29.3g
10水	ズッキーニの カレーライス	牛乳	じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ズッキーニ キャベツ にんにく しょうが りんご	670kcal 20.8g
11木	メキシカンライス	牛乳	フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ メープルサラダ	ぶたにく ほき ハム なまクリーム 牛乳	こめ じゃがいも バター さとう でんぷん こむぎこ あぶら メープルシロップ オリーブゆ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく パセリ	675kcal 25.3g
12金	バターライス	牛乳	ウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウインナー ハム とりにく たまご 牛乳	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんじん グリンピース たまねぎ セロリ パセリ りんご レーズン	671kcal 19.6g
15月	うめごはん	牛乳	いかのまつかさやき ごじる かわりきんぴら	いか ぶたにく とりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ スパゲティ こんにやく ごま さとう あぶら	にんじん ピーマン だいこん ながねぎ ごぼう うめ ゆかり	613kcal 28.8g
16火	ミルクパン	牛乳	てづくりりんごジャム やさいとまめのポトフ ナッツサラダ	しろいんげんまめ ウインナー 牛乳	パン じゃがいも アーモンド さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく りんご レモン	611kcal 20.2g
17水	たまごとレタスの チャーハン	牛乳	ワンタンスープ カムジャタン プラム	たまご とりにく ぶたにく ツナ 牛乳	こめ むぎ ワンタン じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ニラ もやし レタス ながねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく プラム	602kcal 21.5g
18木	ひじきとまめのピラ フ	牛乳	さけのこうそうばんこやき たまねぎのスープ やさいサラダ	ぶたにく とりにく さけ だいず ひじき 牛乳	こめ さとう パンこ あぶら バター オリーブゆ	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ コーン にんにく パセリ	606kcal 28.2g
19金	チュニジアふう トマトソースライス	牛乳	ブリック まめサラダ	ハム とりにく ツナ うずらたまご チーズ ひよこまめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも きょうぎのかわ さとう オリーブゆ あぶら	トマト なす ズッキーニ たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ にんにく	704kcal 25g
22月	ごはん	牛乳	とりのゆずがらめ にらたまみそしる やさいのいろどりあえ	とりにく たまご とうふ みそ かつおぶし 牛乳	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	にんじん こまつな なら たまねぎ えのき もやし ゆず	640kcal 24.8g
23火	サルササンド	ジュ リン ゴ	キャベツのクリームに ツナとだいこんのサラダ	ウインナー とりにく ハム なまクリーム ツナ 牛乳	パン じゃがいも さとう コーンスターチ こむぎこ ごま バター ごまあぶら	にんじん トマト たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	649kcal 18.8g
24水	ごはん	牛乳	にく豆腐 けんちんじる じゃことやさいのにんにくふうみ	とうふ ぶたにく あぶらあげ じゃこ 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく しらたき さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	619kcal 24.5g
25木	ガーリックライス	牛乳	ますのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスープ	ます ウインナー とりにく ハム ひよこまめ 牛乳	こめ じゃがいも オリーブゆ あぶら バター	にんじん グリンピース トマト セロリ たまねぎ コーン にんにく パセリ レモン	641kcal 27g
26金	スパゲッティ ミートソース	牛乳	コーンとたまごのスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご 牛乳	スパゲティ でんぷん オリーブゆ あぶら	にんじん トマト たまねぎ セロリ コーン にんにく おうとうかん みかんジュース	655kcal 24.8g
29月	ごはん	牛乳	ふりかけ ごまあえ やしししゃも しもなかたまねぎのにくじゃが	ししゃも ぶたにく じゃこ わかめ 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく アーモンド ごま さとう あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ もやし コーン	650kcal 24.6g
30火	とりにくしょうが ごはん	牛乳	あじのこうみやき みそしる にびたし オレンジ	とりにく まあじ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな まいたけ ながねぎ たまねぎ かぶ もやし しめじしょうが にんにく	606kcal 27.3g

※献立は材料の入荷状況により変更する事があります