



8・9月こんだてよていひょう



今月の給食目標 朝ごはんの大切さを知ろう							八王子市立由井第三小学校 給食回数22回		
ひ・ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			栄養価		
	しゅしよく	のみ もの	おかず	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal	たんぱくしつg	
☆はちっくワクワク給食☆	8/27 木	はちおうじ ラーメン	牛乳	うずらたまごのカレーに フライドポテト	ぶたにく うずらのたまご あおのり 牛乳	むしちゅうかめん じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	こまつな たまねぎ たけのこ きくらげ もやし コーン にんにく しょうが	603kcal	21.4g
	28金	スパゲティ ミートソース	牛乳	キャベツとコーンのスープ くだもの	ぶたにく ベーコン チーズ 牛乳	スパゲティ あぶら オリーブゆ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリー コーン にんにく くだもの	654kcal	23.8g
	31月	チキンカレーライス	牛乳	フレンチサラダ オレンジポンチ	ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリンピース りんご にんにく しょうが フルーツかん みかんジュース	651kcal	16.8g
	9/1 火	まめひじきごはん	牛乳	うずらのにたまご きりぼしだいこんとツナのいために さといもとえのきのみそしる	ぶたにく だいず うずらのたまご ツナ とうふ あぶらあげ ひじき みそ 牛乳	こめ さといも ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ さやいんげん しいたけ きりぼしだいこん	601kcal	23.5g
	2水	ごはん	牛乳	なまあげのみそいため くきわかめのにんにくいため たまごスープ くだもの	ぶたにく とりにく たまご なまあげ くきわかめ みそ 牛乳	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ えのきたけ たけのこ きくらげ コーン にんにく くだもの	600kcal	22.5g
	3木	はいがパン	牛乳	わかめサラダ きんときまめのポークシチュー てづくりりんごジャム	ぶたにく きんときまめ わかめ 牛乳	はいがパン じゃがいも ごま こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら パター	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン グリンピース にんにく りんご レモン	623kcal	23.4g
	4金	ごはん	牛乳	しろみざかなのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら けんちんじる	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ 牛乳	こめ さといも こんにゃく ごま さとう マヨネーズ 油 ごま油	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	600kcal	25.6g
	7月	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき やさいのおひたし みそしる	さば とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな キャベツ だいこん ながねぎ	638kcal	25.6g
	8火	桑の日 そうとあげパン	牛乳	アーモンドサラダ ウインナーとやさいのスープに	とりにく ウインナー きなこ 牛乳	くわのはパン じゃがいも アーモンド さとう あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり コーン しょうが にんにく	606kcal	21g
	9水	ジャージャーめん	牛乳	 こくとうナッツ とうがんのスープ	ぶたにく たまご みそ 牛乳	むしちゅうかめん アーモンド ごま さとう くらざとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ きゅうり えのきたけ もやし とうがん しいたけ にんにく しょうが	631kcal	25.2g
	10木	メキシカンライス	牛乳	ツナサラダ しろいんげんまめのスープ	ぶたにく ウインナー ベーコン しろいんげんまめ ツナ 牛乳	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ はくさい コーン グリンピース にんにく	606kcal	21.3g
	11金	ゆかりごはん	牛乳	やきししゃも じゃがいものそばろに スタミナキャベツ くだもの	ししゃも とりにく 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく ゆかりこ くだもの	603kcal	20.7g
	14月	ごはん	牛乳	100年フード・三重県  スタミナきゅうり みそしる くだもの	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ みそ 牛乳	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう にんにく くだもの	691kcal	27.8g
	15火	コッペパン	牛乳	 あきなすとうふのグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく とうふ ベーコン なまクリーム チーズ ヨーグルト 牛乳	コッペパン こむぎこ あぶら パター	にんじん キャベツ たまねぎ なす しめじ フルーツかん	605kcal	24.3g
	16水	ぶたキムチどん	牛乳	チーズポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく とうふ チーズ わかめ 牛乳	こめ ぎょうざのかわ じゃがいも ごま でんぶん あぶら ごまあぶら	にら たまねぎ もやし ながねぎ しいたけ コーン にんにく しょうが はくさいキムチ	626kcal	20.8g
	17木	ごはん	牛乳	あじのネギしおやき じゃこキャベツ とんじる	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ こんが 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 キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう しょうが にんにく	604kcal	28.2g
	18金	スタミナどん	牛乳	のりしおポテト たまごのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく たまご あおのり 牛乳	こめ じゃがいも ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな にら たまねぎ ながねぎ えのきたけ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが	603kcal	22g
	24木	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ りんごかん	ぶたにく 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら パター	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく しょうが りんごかん	644kcal	16.9g
	25金	中秋の名月 ごはん	牛乳	さごちのみそやき やさいのおかかあえ おつきみだんごじる	さごち あぶらあげ みそ かつおぶし 牛乳	こめ さといも ごま じょうしんこ しらたまこ あぶら	にんじん こまつな だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ もやし にんにく	651kcal	26.8g
	28月	スパゲティ ミートソース	牛乳	カラフルサラダ  おんがたのブルーベリーヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう あぶら オリーブゆ	にんじん トマト キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり コーン にんにく ブルーベリー レモン	626kcal	20.8g
	29火	 はちおうじ しょうがごはん	牛乳	いかのかおりやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	いか とりにく だいず とうふ あぶらあげ こんが のり みそ 牛乳	こめ さつまいも こんにゃく ごま さとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが	635kcal	29.8g
	30水	 ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン わかめ 牛乳	こめ じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん はちみつ あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ にんにく しょうが	647kcal	24.1g
※献立は材料の都合により変更する場合があります。くだものは、季節のくだものを使用します。							太字は八王子産の食材を使用予定です		

※献立は材料の都合により変更する場合があります。くだものは、季節のくだものを使用します。

★今学期も安全でおいしい給食づくりに励みます。どうぞよろしくお願いいたします。

太字は八王子産の食材を使用予定です