



10月こんだてよていひょう



こんげつ きゅうしきくひょう ひとりぶん
今月の給食目標 1人分をしっかりと食べよう

八王子市立由井第三小学校
給食回数20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
市政施行記念日献立							
1木	ごはん	牛乳	ゆうやけこやけやき とんじる ごまあえ	メルルーサ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ こんにやく じゃがいも ごま さとう マヨネーズ あぶら	こまつな にんじん ごぼう コーン だいこん ながねぎ もやし	650kcal 27.1g
桑都の杜献立							
2金	おおやねのおむすび	牛乳	テリチキ チリウインナー くわのはポップビーンズ はっちくんスープ	とりにく ぶたにく ウインナー ベーコン だいず わかめ のり 牛乳	こめ じゃがいも マカロニ ごま さとう でんがん あぶら	にんじん ピーマン エリンギ かぶ キャベツ コーン たまねぎ しょうが	734kcal 30.1g
5月	わかめごはん	牛乳	旬 ししゃものカレーやき ごじる さといものうまに	ししゃも ぶたにく とりにく だいず とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ こんにやく さといも ごま さとう あぶら	さやいんげん にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ れんこん	607kcal 24.9g
6火	じゃこマヨトースト	ジョア	クリームシチュー わかめサラダ	とりにく ベーコン チーズ ちりめんじゃこ わかめ みそ 牛乳 なまクリーム ジョア	しょくばん じゃがいも ごま こむぎこ さとう マヨネーズ あぶら ごまあぶら バター	にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ もやし	546kcal 19.7g
7水	カレーなんばん	牛乳	旬 さつまいもとささかまのてんぷら きりぼしだいこんのサラダ りんごヨーグルト	ささかまぼこ とりにく ツナ たまご 牛乳	うどん さつまいも ごま こむぎこ コーンスターチ でんがん あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし りんごかん	620kcal 22.2g
スポーツの日							
8木	はっぼうさいどん	牛乳	ワントンスープ まめこくとう みかん	ぶたにく いか えび うずらのたまご だいず わかめ ヨーグルト 牛乳	こめ ワンタンのかわ くらざとう でんがん あぶら ごまあぶら	にんじん きくらげ キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ はくさい もやし しょうが にんにく みかん	627kcal 26.1g
目のあいごデー							
9金	にんじんごはん	牛乳	ぶりのこうみやき きのこじる きんぴらごぼう	ぶり とりにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ いとこんにやく ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ごぼう しいたけ しめじ ながねぎ にんにく	651kcal 28.4g
13火	ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくのチーズやき けんちんじる こまつなとじゃこのおひたし	なまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ チーズ みそ 牛乳	こめ こんにやく ごま さとう でんがん あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん キャベツ ごぼう しめじ だいこん ながねぎ もやし しょうが にんにく	619kcal 23.8g
14水	旬 さばのおろしどん	牛乳	くずきりじる ひじきのいために	さば とりにく あぶらあげ ひじき 牛乳	こめ いとこんにやく くずきり さとう でんがん あぶら	にんじん えのきたけ しいたけ だいこん ながねぎ	656kcal 23.3g
15木	マーボーどうふどん	牛乳	えのきとわかめのスープ ごまめナッツ	ぶたにく とうふ わかめ いりこ みそ 牛乳	こめ アーモンド ごま さとう でんがん あぶら ごまあぶら	にら にんじん えのきたけ コーン たまねぎ ながねぎ もやし しょうが にんにく	645kcal 27.3g
運動会応援献立							
16金	しょうがやきどん	牛乳	じゃがいものみそしる じゃこことやさいのいりどりあえ きよほう	ぶたにく とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおだし みそ 牛乳	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな にんじん えのきたけ だいこん たまねぎ ながねぎ もやし しょうが きよほう	623kcal 27.3g
17土	運 動 会						
100年フード・福岡県							
20火	ごはん	牛乳	さわらのしおやき あごだしのふきよせじる がめに みかん	さわら とりにく ちくわ なまあげ わかめ 牛乳	こめ こんにやく さといも さとう あぶら	さやいんげん にんじん えだまめ えのきたけ ごぼう しめじ たけのこ ながねぎ ゆず みかん	606kcal 28.7g
21水	カレーライス	牛乳	コールスロー 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 バター	にんじん キャベツ グリンピース コーン たまねぎ りんご しょうが にんにく おうとうかん みかんジュース	640kcal 16.5g
22木	キムチたまご チャーハン	牛乳	ちゅうかみそスープ だいずととりにくのちゅうかいた め	ぶたにく とりにく たまご だいず みそ 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん ピーマン キムチ しいたけ たけのこ ながねぎ もやし しょうが にんにく	604kcal 24g
八王子城御膳							
23金	しゅうげつごはん	牛乳	いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ くらまい くり さつまいも ごま こむぎこ さとう でんがん あぶら ごまあぶら	こまつな チンゲンサイ にんじん かぶ キャベツ きゅうり しいたけ だいこん ながねぎ しょうが	627kcal 21.9g
26月	コッペパン	牛乳	リンゴジャム ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ 牛乳	コッペパン じゃがいも ごま こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら バター	こまつな にんじん キャベツ グリンピース コーン たまねぎ りんご レモン	644kcal 27.3g
図書コラボ							
27火	アルバートのはたけ カレーピラフ	牛乳	オムレツ ぼくのおじゃがポターージュ おじゃがのみかたりんご	とりにく たまご ベーコン なまクリーム 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ バター	とうみょう にんじん ピーマン コーン たまねぎ りんご にんにく	665kcal 24.5g
28水	さんまのかばやきどん	牛乳	こんさいじる カラフルサラダ	さんま とうふ みそ 牛乳	こめ じゃがいも さとう でんがん あぶら	にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり ごぼう コーン だいこん ながねぎ しょうが	669kcal 21.3g
29木	旬 スパゲティ ミートソース	牛乳	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ コーンスターチ さとう あぶら オリーブゆ	トマト にんじん キャベツ コーン セロリー たまねぎ にんにく パッションフルーツ	617kcal 22.6g
ハロウィン							
30金	ガーリックライス	牛乳	ウインナーとやさいのスープに わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	とりにく ウインナー ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら オリーブゆ ごまあぶら バター	かぼちゃ にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しょうが にんにく	603kcal 20.9g

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

太字は八王子産の食材を使用予定です

