

11月こんだてよていひょう

今月の給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう				八王子市立由井第三小学校 給食回数19回			
ひょうび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			えいようか 栄養価
	しゅしょく	のみもの	おかず	からだのちにく 血や肉になる 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだのちようし 調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal たんぱくしつg
2月	ごはん	八王子産 牛乳	ちくわのマヨネーズやき しょうがのとரிだんごじる わかめとツナのあえもの	ちくわ とりにく ツナ なまクリーム かつおぶし わかめ あおのり 牛乳	こめ ごま さとう でんぱん マヨネーズ ごまあぶら	ちんげんさい にんじん キャベツ はくさい たまねぎ もやし しいたけ コーン ながねぎ しょうが	610kcal 23.7g
4水	コーンピラフ	牛乳	スコップコロツケ フレンチきゅうり ABCスープ	ぶたにく ベーコン けずりぶし 牛乳	こめ じゃがいも マカロニ パンこ さとう あぶら オリーブゆ バター	にんじん ピーマン トマト キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー コーン	611kcal 18.1g
5木	さつまいもごはん	牛乳	いかのねぎしおやき かわりきんぴら くずきりじる みかん	いか ぶたにく とりにく けずりぶし 牛乳	こめ もちごめ スパゲティ さつまいも くずきり こんにやく ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく みかん	606kcal 24.7g
6金	11/8 いい歯の日 ごはん	牛乳	れんこんとひじきのわふうハンバーグ だいずといりこのあげに ぐのおおきなとんじる	とうふ とりにく ぶたにく たまご だいず みそ ひじき いりこ にぼし 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく ごま パンこ さとう でんぱん あぶら	にんじん たまねぎ れんこん だいこん ごぼう ながねぎ	670kcal 28.1g
9月	八王子産 ごはん	牛乳	のりのつくだに やきししゃも ごじる キャベツとあぶらあげのごまあえ	ししゃも だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ のり 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく ごま さとう あぶら	にんじん キャベツ もやし だいこん ながねぎ	625kcal 26.6g
10火	はちだいこんおろし スパゲティ	牛乳	わかめとえだまめのサラダ たまごスープ	とうふ たまご ツナ のり わかめ 牛乳	スパゲティ ごま さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ もやし えだまめ コーン ねぎ	607kcal 27.4g
11水	ゆかりごはん	牛乳	旬 さけのしおやき にくじゃが ごまだいこん	さけ ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん ゆかり	620kcal 28.1g
12木	高尾山御膳 てんぐごはん	牛乳	たかおあげ もみじあんかけ やまのさちあえ すいあいじる	とうふ とりにく たまご かまぼこ あおさ 牛乳	こめ あかまい しらたき ごま さとう でんぱん あぶら	にんじん こまつな みつば はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ しいたけ きくらげ ながねぎ	617kcal 21g
13金	アーモンド ビスキュイパン	りんごジュース	旬 かぶのクリームに ビーンズサラダ	とりにく ツナ たまご あおだいず だいず なまクリーム 牛乳	パン さとう こむぎこ アーモンドこ あぶら ごまあぶら バター	にんじん キャベツ はくさい たまねぎ かぶ コーン りんごジュース	648kcal 18.3g
16月	ごはん	牛乳	だしじおのコロコロからあげ もやしとこまつなのびたし にらたまみそする	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし みそ 牛乳	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん にら たまねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく	671kcal 26g
17火	チリビーンズサンド	牛乳	八王子産 やさいのスープに ヨーグルトポムポム	ぶたにく ベーコン たまご きんときまめ ヨーグルト 牛乳	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	にんじん ピーマン パセリ キャベツ たまねぎ セロリー しょうが にんにく りんご レモン	632kcal 21.3g
18水	かいせんとうふどん	牛乳	ゆうきだいこんとツナのサラダ えのきとわかめスープ	とうふ ぶたにく えび いか ツナ わかめ 牛乳	こめ ごま さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	606kcal 26.7g
19木	100年フード・福島 八王子産 ごはん	牛乳	サンマのポーポーやき ごまあえ こんさいじる	さんま とりにく ぶたにく たまご とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく パンこ ごま さとう でんぱん あぶら	にんじん はくさい だいこん ごぼう もやし しいたけ コーン ながねぎ しょうが	662kcal 25.9g
20金	はちおうじさんの しろいごはん	牛乳	チーズ入りちぐさやき もやしとちくわのおかかあえ はっちくんのみそする みかん	たまご とりにく チーズ ちくわ あぶらあげ かつおぶし みそ 牛乳	こめ さつまいも さとう あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん もやし ごぼう ながねぎ みかん	656kcal 26.8g
21土	ビーンズドライカレー	ジョア	パリパリアーモンドサラダ やさいスープ	ぶたにく だいず ジョア	こめ アーモンド こむぎこ さとう あぶら オリーブゆ バター	にんじん パセリ キャベツ はくさい たまねぎ きゅうり グリンピース コーン しょうが にんにく	483kcal 13.2g
25水	11/24 和食の日 ごはん	牛乳	あじのこうみやき いりどり さわにわん みかん	あじ とりにく ぶたにく ちくわ 牛乳	こめ さといも こんにやく しらたき さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ にんにく みかん	626kcal 27.4g
26木	ジャージャーめん	牛乳	旬 きこのスープ まめナッツこくとう	ぶたにく ベーコン とうふ だいず みそ 牛乳	むしちゅうかめん アーモンド ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ しいたけ きくらげ しょうが にんにく	637kcal 26.4g
27金	はちだいこんと ぶたのかくにどん	牛乳	じゃがいものみそする スタミナキャベツ	ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	こめ じゃがいも ごま さとう でんぱん ごまあぶら	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ しょうが にんにく	634kcal 25.2g
30月	ごはん	牛乳	さばのゆずみそやき やさいのいりどりあえ あきのおすいもの みかん	さば かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	こめ あぶら	こまつな にんじん もやし しめじ えのきたけ ながねぎ ゆず みかん	644kcal 24.5g
※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

※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