

9月 献立予定表

八王子市立第十小学校 令和8年7月24日



日・曜日	主食	飲み物	主菜 副菜など	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
1火	ハヤシライス		フレンチサラダ りんご缶	ぶたにく ギゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ マッシュルーム にんにく ねしょうが キャベツ きゅうり ホールコーン りんご にんじん	644kcal
							16.9g
2水	スパゲティミートソース 恩方ブルーベリー		カラフルサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	ぶたにく ナチュラルチーズ ヨーグルト ギゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブ あぶら	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン ブルーベリー レモン にんじん ホールトマト	647kcal
							24.1g
3木	パン(手作りりんごジャム)		金時豆のポークシチュー わかめサラダ	きんときまめ ぶたにく カットわかめ ギゅうにゅう	はいがパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター しろいりごま ごまあぶら	りんご レモン にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン にんじん	623kcal
							23.4g
4金	ごはん		生揚げのみそ炒め たまごスープ 茎わかめのにんにく炒め 果物	ぶたにく なまあげ あかみそ とりにく たまご けずりばし くきわかめ ギゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら しろいりごま	キャベツ たけのこかん ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきたけ ホールコーン にんにく みかん にんじん	600kcal
							22.5g
7月	ジャージャー麺 冬瓜		冬瓜のスープ 黒糖ナッツ	ぶたにく あかみそ たまご けずりばし ギゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう でんぷん くらさとう あぶら ごまあぶら しろいりごま ほそぎりアーモンド	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ とうがん	631kcal
							25.2g
8火	桑都あげパン		ウインナーと野菜のスープ煮 アーモンドサラダ	きなこ とりにく ウインナー けずりばし ギゅうにゅう	くわのはコッペパン さとう じゃがいも あぶら スライスアーモンド	たまねぎ はくさい ねしょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん パセリ	593kcal
							20.7g
9水	ごはん		白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁	ホキ みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりばし ギゅうにゅう	こめ さとう いとこんにやく さいとも こんにやく マヨネーズ しろいりごま あぶら ごまあぶら	ごぼう れんこん だいこん ながねぎ にんじん さやいんげん	600kcal
							25.6g
10木	メキシカンライス		白いんげん豆のスープ ツナサラダ	ぶたにく ウインナー ベーコン しろいんげんまめ けずりばし ツナギゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ホールコーン グリーンピース はくさい にんにく キャベツ にんじん パセリ	606kcal
							21.3g
11金	ゆかりご飯		焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 ピリカラキャベツ 果物	とりにく ししゃも ちりめんじゃこ ギゅうにゅう	こめ じゃがいも いとこんにやく さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ もやし きよみオレンジ ゆかりこ にんじん さやいんげん	615kcal
							22.8g
14月	ごはん 四日市とんてき(三重県)		とんてき スタミナキャベツ みそ汁 果物	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりばし ギゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんにく キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ みかん にんじん こまつな	678kcal
							25.7g
15火	豚キムチ丼		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ とうふ けずりばし カットわかめ ギゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんにく はくさいキムチ ねしょうが たまねぎ もやし ほししいたけ ホールコーン ながねぎ いら	622kcal
							20.5g
16水	麦ごはん		さばの塩焼き みそ汁 野菜のおひたし	さば とうふ あかみそ みそ あぶらあげ かつおぶしこ カットわかめ にぼし ちりめんじゃこ ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう あぶら	だいこん ながねぎ キャベツ にんじん こまつな	640kcal
							26g
17木	コッペパン		なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	とうふ ぶたにく ベーコン けずりばし なまクリーム ナチュラルチーズ ヨーグルト ギゅうにゅう	コッペパン こむぎこ あぶら バター	なす たまねぎ しめじ キャベツ フルーツミックスかん にんじん	605kcal
							24.3g
18金	スタミナ丼		たまごの中華スープ のり塩ポテト	ぶたにく とりにく たまご けずりばし あおのり ギゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんにく ねしょうが もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ きくらげ ホールコーン いら にんじん こまつな	603kcal
							22g
24木	豆ひじきごはん		うずらの煮卵 切干大根とツナの炒め煮 さいともとえのきのみそ汁	だいず とりにく うずらのたまご ツナ あぶらあげ とうふ あかみそ みそ ほしひじき にぼし ギゅうにゅう	こめ さとう さとも あぶら ごまあぶら しろいりごま	ほししいたけ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ にんじん さやいんげん こまつな	601kcal
							23.5g
25金	ごはん		さごちの味噌焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え	さごち あかみそ あぶらあげ けずりばし かつおぶしこ ギゅうにゅう	こめ じょうしんこ しらたまこ さいとも しろいりごま あぶら	にんにく ながねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ もやし にんじん こまつな	651kcal
							26.8g
26土	ごはん		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 けずりばし カットわかめ ギゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん はちみつ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら しろいりごま	ねしょうが にんにく きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん	662kcal
							22.4g
29火	八王子ショウガごはん 八王子ショウガ		いかの香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あぶらあげ いか だいず とりにく とうふ あかみそ みそ けずりばし きざみのり かくきりこんぶ ギゅうにゅう	こめ こんにやく さとう さつまいも しろいりごま あぶら	はちおうじショウガ にんにく れんこん ごぼう たまねぎ ぼんのうねぎ にんじん こまつな	635kcal
							29.8g
30水	ごはん		あじのネギ塩焼き 豚汁 じゃこキャベツ	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかみそ にぼし ちりめんじゃこ きざみこんぶ ギゅうにゅう	こめ じゃがいも ごまあぶら しろいりごま あぶら	ねしょうが にんにく ながねぎ だいこん ごぼう キャベツ にんじん	604kcal
							28.2g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

がっ
☆ 9月のこんだてから

ぶつか おんかた
・2日:「恩方のブルーベリーヨーグルト」…八王子市の名産品、恩方ブルーベリーで作ったソースです。

よしか そうと
・8日:「桑都あげパン」…9月8日「桑の日」にちなんだメニューです。あげパンに桑の葉粉をまがして作ります。

にち よっかいち
・14日:「四日市とんてき」…三重県の100年フードをいただきます。

にち はちおうじ

はちおうじさん しょくざい
☆八王子産の食材

こまつな
小松菜、キャベツ、じゃがいも、長ねぎ、きゅうり、なす

しゅん しょくざい
☆旬の食材

とうがん
なす、冬瓜