



# 8・9月 こんだてよていひょう



令和7年8・9月  
八王子市立第三小学校  
(給食回数4回・20回)

| 日  | 曜日 | 主食          | 牛乳 | おかず                                  | 赤のなかま<br>(血や肉になる)                                 | 黄のなかま<br>(熱や力になる)                          | 緑のなかま<br>(体の調子を整える)                                                | エネルギー<br>(kcal) |
|----|----|-------------|----|--------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 26 | 火  | カレーピラフ      |    | ポテトカルボナーラ ABCスープ                     | とりにく、ベーコン、なまクリーム、<br>ぎゅうにゅう、チーズ、こんが               | こめ、むぎ、オリーブゆ、<br>じゃがいも、マカロニ                 | にんじん、たまねぎ、コーン、<br>グリーンピース、にんにく、キャベツ、<br>トマト、セロリ                    | 613<br>20.0     |
| 27 | 水  | しじゅうし       |    | ねぎと大豆のピリ辛炒め<br>真沢みそ汁                 | ぶたにく、こんが、あぶらあげ、<br>だいず、とりにく、みそ、<br>けずり、こんが、ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、<br>でんがん、ごまあぶら、じゃがいも      | にんじん、しょうが、ながねぎ、<br>ピーマン、たまねぎ、キャベツ、しめじ                              | 613<br>24.5     |
| 28 | 木  | ごはん         |    | 五目豆腐 くずきりスープ<br>わかめとツナの和え物           | とうふ、ぶたにく、けずり、<br>こんが、わかめ、ツナ、<br>ぎゅうにゅう            | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、<br>でんがん、くずきり、ごま          | にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、<br>しいたけ、にんにく、しょうが、<br>たけのこ、ながねぎ、はくさい、<br>やし、きゅうり | 627<br>23.7     |
| 29 | 金  | スパゲティミートソース |    | キャベツとコーンのスープ<br>ヨーグルトのオレンジソースがけ      | ぶたにく、とりにく、<br>けずり、ヨーグルト、ぎゅうにゅう                    | スパゲティ、オリーブゆ、あぶら<br>さとう、コーンスターチ             | たまねぎ、にんじん、セロリ、<br>にんにく、トマト、キャベツ、もやし<br>コーン、パセリ、オレンジジュース            | 644<br>26.4     |
| 1  | 月  | スタミナ丼       |    | チンゲン菜と卵のスープ<br>豆黒糖                   | ぶたにく、たまご、わかめ、<br>だいず、ぶたにく、みそ、<br>だいず、ぎゅうにゅう       | こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、<br>ごまあぶら、でんがん、さとう        | にんにく、しょうが、にんじん、<br>にら、もやし、ながねぎ、<br>たまねぎ、ちんげんさい、しめじ                 | 608<br>25.9     |
| 2  | 火  | ごはん         |    | いかとセロリの中華炒め<br>スタミナきゅうり 肉じゃが         | いか、ぶたにく、ぎゅうにゅう                                    | こめ、ごまあぶら、ごま、さとう、<br>じゃがいも、こんにゃく、あぶら        | セロリ、ながねぎ、にんにく、<br>しょうが、きゅうり、たまねぎ、<br>にんじん、さいいんげん                   | 602<br>25.6     |
| 3  | 水  | パン          |    | 秋なすと豆腐のグラタン<br>ジュリエンスープ<br>果物        | とうふ、ぶたにく、<br>ナチュラルチーズ、とりにく、<br>こんが、ぎゅうにゅう         | パン、あぶら、<br>こむぎこ、バター                        | なす、たまねぎ、にんじん、<br>キャベツ、パセリ、みかん                                      | 601<br>25.3     |
| 4  | 木  | ごはん         |    | 手作りかつおふりかけ 焼きししゃも<br>真汁 五色和え         | けずり、こんが、ししゃも、<br>だいず、ぶたにく、みそ、<br>あぶらあげ、ぎゅうにゅう     | こめ、ごま、さとう、あぶら、<br>じゃがいも、こんにゃく              | にんじん、だいこん、たまねぎ、<br>キャベツ、もやし、こまつな                                   | 602<br>24.2     |
| 5  | 金  | チリコンカンライス   |    | パイザンヌスープ<br>スイートポテト                  | きんときまめ、ぶたにく、<br>とりにく、こんが、ぎゅうにゅう、<br>なまクリーム、たまご    | こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、<br>バター、じゃがいも、<br>さつまいも、さとう | にんにく、たまねぎ、セロリ、<br>にんじん、キャベツ                                        | 690<br>21.5     |
| 8  | 月  | ごはん         |    | マーボー豆腐 青菜のごま和え<br>野菜スープ              | とうふ、ぶたにく、みそ、<br>とりにく、わかめ、<br>けずり、ぎゅうにゅう           | こめ、あぶら、さとう、<br>でんがん、ごまあぶら、ごま               | ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、<br>にんにく、しいたけ、スライス、<br>こまつな、もやし、たまねぎ、コーン         | 602<br>23.8     |
| 9  | 火  | 薬揚げパン       |    | 野菜のスープ煮<br>切り干し大根サラダ<br>果物           | きなこ、しろいんげんまめ、<br>とりにく、けずり、<br>ツナ、ぎゅうにゅう           | パン、さとう、あぶら、<br>じゃがいも、オリーブゆ                 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、<br>パセリ、セロリ、しょうが、<br>にんにく、だいこん、きゅうり、<br>コーン、きょうほう   | 600<br>22.1     |
| 10 | 水  | ごはん         |    | 生揚げと豚肉のみそ炒め<br>たまごスープ 和風サラダ          | なまあげ、ぶたにく、みそ、<br>たまご、けずり、<br>こんが、ぎゅうにゅう           | こめ、さとう、あぶら、<br>でんがん、ごま、ごまあぶら               | キャベツ、にんじん、きくらげ、<br>たまねぎ、コーン、はんのうねぎ、<br>きゅうり、だいこん                   | 600<br>20.9     |
| 11 | 木  | ビビンバ        |    | えのきとわかめのスープ<br>ポップビーンズ               | ぶたにく、わかめ、とうふ、<br>けずり、こんが、だいず、<br>あおのり、ぎゅうにゅう      | こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、<br>ごま、あぶら、でんがん            | にんにく、しょうが、だいこん、<br>にんじん、もやし、こまつな、<br>えのきたけ、たまねぎ                    | 606<br>23.6     |
| 12 | 金  | ごはん         |    | あじのねぎ塩焼き さつま芋入りみそ汁<br>胡瓜と大根の南蛮漬 果物   | あじ、とりにく、あぶらあげ、<br>みそ、<br>ぎゅうにゅう                   | こめ、ごまあぶら、あぶら、<br>さつまいも、さとう                 | しょうが、にんにく、ながねぎ、<br>ごぼう、にんじん、たまねぎ、<br>だいこん、きゅうり、ビオネ                 | 600<br>25.1     |
| 16 | 火  | あんかけ焼きそば    |    | 中華スープ<br>青のりポテト                      | ぶたにく、うずらたまご、<br>とりにく、わかめ、けずり、<br>こんが、あおのり、ぎゅうにゅう  | むしちゅうか、あぶら、<br>ごまあぶら、でんがん、じゃがいも            | にんじん、たまねぎ、たけのこ、<br>キャベツ、もやし、にら、<br>しいたけ、ながねぎ、きくらげ、コーン              | 606<br>23.7     |
| 17 | 水  | ごはん         |    | さごちのごまみそ焼き かきたま汁<br>じゃこキャベツ 果物       | さごち、みそ、たまご、<br>とうふ、けずり、じゃこ、<br>こんが、ぎゅうにゅう         | こめ、さとう、ごま、<br>あぶら、でんがん、ごまあぶら               | ながねぎ、にんじん、たまねぎ、<br>こまつな、キャベツ、<br>しょうが、きょうほう                        | 601<br>28.7     |
| 18 | 木  | ガーリックライス    |    | 照り焼きチキン 魚介のミルクスープ<br>野菜のピクルス りんごジュース | とりにく、えび、<br>ぎゅうにゅう                                | こめ、むぎ、オリーブゆ、<br>あぶら、じゃがいも、こむぎこ、<br>バター、さとう | にんにく、パセリ、しょうが、<br>にんじん、たまねぎ、はくさい、<br>だいこん、きゅうり、りんごジュース             | 620<br>20.3     |
| 19 | 金  | 二色丼         |    | 豆腐とじゃがいものみそ汁<br>野菜のおかか和え             | とりにく、たまご、とうふ、<br>わかめ、みそ、かつおぶし、<br>ぎゅうにゅう          | こめ、むぎ、あぶら、<br>さとう、でんがん、じゃがいも               | しょうが、たまねぎ、にんじん、<br>さいいんげん、えのき、<br>キャベツ、もやし                         | 609<br>25.1     |
| 22 | 月  | ごはん         |    | 魚の香り焼き 豚汁<br>冬瓜のそぼろ煮                 | さわか、ぶたにく、あぶらあげ、<br>みそ、けずり、こんが、<br>とりにく、ぎゅうにゅう     | こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、<br>こんにゃく、さとう、でんがん         | にんにく、ばんのうねぎ、<br>だいこん、にんじん、ごぼう、<br>たまねぎ、とうがん、さいいんげん                 | 621<br>28.1     |
| 24 | 水  | かつめし        |    | 小松菜と豆腐のすまし汁<br>果物                    | ぶたにく、とうふ、<br>わかめ、こんが、<br>けずり、ぎゅうにゅう               | こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、<br>あぶら、さとう、バター             | キャベツ、こまつな、<br>にんじん、たまねぎ、みかん                                        | 677<br>24.6     |
| 25 | 木  | セサミトースト     |    | チキンビーンズ<br>たまねぎドレッシングのサラダ            | だいず、とりにく、ぎゅうにゅう                                   | パン、バター、さとう、ごま、<br>じゃがいも、あぶら、<br>こむぎこ、ごまあぶら | にんじん、たまねぎ、<br>グリーンピース、キャベツ、コーン                                     | 655<br>23.3     |
| 26 | 金  | 八王子ショウガごはん  |    | 鯛の味噌焼き キャベツのみそ汁<br>ごま大根              | さば、わかめ、あぶらあげ、<br>みそ、ぎゅうにゅう                        | こめ、ごまあぶら、さとう、ごま                            | はちおうじしょうが、にんにく、<br>こねぎ、キャベツ、たまねぎ、<br>こまつな、にんじん、だいこん                | 640<br>23.9     |
| 29 | 月  | カレーライス      |    | 豆サラダ<br>恩方のブルーベリーヨーグルト               | とりにく、あおだいず、だいず、<br>ヨーグルト、ぎゅうにゅう                   | こめ、じゃがいも、あぶら、<br>こむぎこ、バター、さとう              | たまねぎ、にんじん、にんにく、<br>しょうが、グリーンピース、キャベツ、<br>コーン、ブルーベリー、レモン            | 683<br>21.8     |
| 30 | 火  | わかめごはん      |    | 白身魚の唐揚げ 青菜とじゃこのおひたし<br>にらたまみそ汁       | わかめ、ほき、じゃこ、たまご、<br>とうふ、みそ、ぎゅうにゅう                  | こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、<br>でんがん、こむぎこ、あぶら、さとう       | しょうが、にんにく、こまつな、<br>もやし、にんじん、たまねぎ、にら                                | 606<br>29.3     |



\*献立は材料の入荷状況により変更することがあります。果物は柑橘類、ぶどうを予定しています。