



8・9月 こんだてよていひょう



令和8年8・9月
八王子市立第三小学校
(給食回数5回・18回)

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
25	火	八王子ラーメン 		うずら卵のカレー煮 フライドポテト 果物	ぶたにく、けずり、うずらたまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも	たけのこ、にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、もやし、こまつな、 たまねぎ、れいとうみかん	639	21.7
26	水	ごはん 		とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のいりどりあえ	とりにく、たまご、とうふ、みそ、 こんぶ、けずり、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、あぶら、 さとう、じゃがいも、ごま	ゆず、たまねぎ、にら、 えのき、こまつな、もやし、にんじん	685	25.5
27	木	チキンカレーライス 		フレンチサラダ オレンジポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、グリーンピース、りんご、 キャベツ、きゅうり、コーン、 あまなつ、みかんジュース	643	18.6
28	金	五目うま煮丼 		もやしとハムの中華サラダ 春雨スープ 果物	とうふ、いか、ぶたにく、 ハム、とりにく、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんぱん、さとう、はるさめ	にんじん、はくさい、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 もやし、きゅうり、たまねぎ、 きくらげ、こまつな、きよほう	612	24.6
31	月	根菜ピラフ 		魚の香草パン粉焼き ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく、メルルーサ、ハム、 なまクリーム、ぎゅうにゅう、 チーズ、こんぶ、けずり	こめ、むぎ、バター、パンこ、 オリーブゆ、じゃがいも、あぶら	ごぼう、れんこん、にんじん、 たまねぎ、にんにく、パセリ	643	26.1
1	火	ごはん 		サバのみそ煮 切干大根とツナの炒め物 すいとん	さば、みそ、ツナ、 とりにく、こんぶ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、 ごま、こむぎこ、しらたまこ	しょうが、だいこん、にんじん、 コーン、こまつな、ながねぎ	696	24.6
2	水	キムチたまごチャーハン 		棒餃子 わかめスープ 果物	ぶたにく、たまご、とりにく、 わかめ、とうふ、こんぶ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 はるさめ、でんぱん、 ごまあぶら、きょうごのかわ	にんじん、キムチづけ、こまつな、 ながねぎ、にら、はくさい、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 もやし、コーン、れいとうぼんかん	605	23.2
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、 わかめ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、ごま、ごまあぶら	りんご、レモン、にんにく、 にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	623	23.5
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、みそ、 とりにく、たまご、けずり、 こんぶ、くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、でんぱん、ごま	しょうが、キャベツ、にんじん、 ながねぎ、きくらげ、たまねぎ、 ちんげんさい、えのきたけ、 コーン、にんにく、きよほう	609	22.3
7	月	二色丼 		梅おかかキャベツ 豚汁	とりにく、たまご、かつおぶし、 ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぱん、じゃがいも	さやいんげん、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、うめ、だいこん、 にんじん、ごぼう、ながねぎ	610	24.9
8	火	桑都あげパン 		野菜のスープ煮 パリパリアーモンドサラダ	きなこ、とりにく、こんぶ、 けずり、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、 オリーブゆ、アーモンド	にんじん、たまねぎ、はくさい、 パセリ、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、コーン	603	21.1
9	水	ごはん 		白身魚のみそマヨネーズ焼き 青菜とじゃこの和え物 けんちん汁 果物	たら、みそ、じゃこ、とうふ、 あぶらあげ、こんぶ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、 ごまあぶら、ごま、 さといも、こんにゃく	こまつな、もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、ながねぎ、 れいとうみかん	610	28.5
10	木	スパゲティミートソース 		野菜のピクルス 恩方のブルーベリーヨーグルト	ぶたにく、とりにく、 ナチュラルチーズ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、だいこん、 きゅうり、ブルーベリー、レモン	631	25.1
11	金	ごはん 		えのきたけの佃煮 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 スタミナきゅうり	ししゃも、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、でんぱん、 ごまあぶら、ごま	えのき、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、きゅうり、にんにく	602	22.1
14	月	なすのドライカレー 		コーンとたまごのスープ ツナサラダ りんごジュース	ぶたにく、とりにく、だいず、 たまご、けずり、こんぶ、ツナ	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、 じゃがいも、でんぱん、 オリーブゆ、さとう	なす、たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、コーン、 キャベツ、りんごジュース	652	18.8
15	火	ごはん 		とんてき スタミナキャベツ なめこ入りみそ汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 こんぶ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、こむぎこ、 あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、キャベツ、なめこ、 にんじん、もやし、 だいこん、ながねぎ、こまつな	663	24.7
16	水	パン 		ホキのポテトグラタン ジュリエンスープ 果物	ほき、ぎゅうにゅう、チーズ、 とりにく、こんぶ、けずり	パン、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター	たまねぎ、グリーンピース、 にんじん、キャベツ、 にんにく、おうとうかん	667	27.0
17	木	スタミナ丼 		中華スープ 豆黒糖	ぶたにく、とりにく、けずり、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、でんぱん	にんにく、しょうが、にら、 にんじん、もやし、たまねぎ、 えのきたけ、はくさい、 ながねぎ、こまつな、きくらげ、コーン	601	23.7
18	金	ごはん 		あじのねぎ塩焼き 呉汁 じゃこキャベツ 果物	あじ、だいず、ぶたにく、 とうふ、みそ、けずり、こんぶ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも、あぶら	しょうが、にんにく、ながねぎ、 にんじん、だいこん、キャベツ、 きよほう	616	29.6
24	木	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、わかめ、ハム、 けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぱん、 あぶら、はちみつ、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、きゅうり、 キャベツ、えだまめ、にんじん、 たまねぎ、パセリ	670	22.7
25	金	こぎつねごはん 		芋の子汁 お月見だんご	あぶらあげ、とりにく、みそ、 けずり、こんぶ、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、さとう、 さといも、しらたまこ、 しょうしんこ、でんぱん	にんじん、しょうが、だいこん、 こまつな、ごぼう、ながねぎ、しめじ	612	20.8
29	火	ジャージャー麺 		冬瓜とたまごのスープ ごまめナッツ	ぶたにく、みそ、たまご、こんぶ、 けずり、いりこ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、でんぱん、 アーモンド	にんにく、しょうが、ながねぎ、 たまねぎ、しいたけ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、とうがん	618	28.2
30	水	八王子ショウガごはん 		いかの香り焼き 五目煮豆 さつま芋のみそ汁	とりにく、あぶらあげ、いか、 だいず、こんぶ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、 さとう、さつまいも	にんじん、はちおうじしょうが、 にんにく、ぼんのうねぎ、 れんこん、もやし、こまつな、ながねぎ	606	29.4



*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。