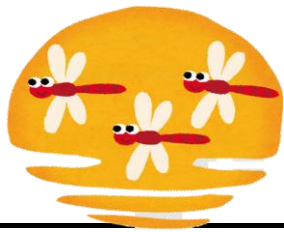




2026年度(令和8年度)



8.9月よていこんだてひょう

八王子市立第五小学校

ひ・ようび 日・曜日	献立名						栄養価
	主食	のみもの	主菜 副菜など				エネルギーkcal たんぱくしつg
31月	スパゲティミートソース		はちうじワクワク給食	ぶたにく チーズ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ コーン パセリ おとうかん	654kcal 23.8g
1火	チキンカレーライス			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 フルーツミックス みかんジュース	651kcal 16.8g
2水	はちおうじラーメン			ぶたにく けずりぶし にぼし うすらたまご あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	だけのこ 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	603kcal 21.4g
3木	やきとり丼		わかめとツナの和え物 さといもとえのきのみそ汁	とりにく わかめ ツナ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら さといも	しょうが ながねぎ ごぼう キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	676kcal 28.2g
4金	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	ほき みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ	600kcal 25.6g
7月	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(冷凍ぼんかん)	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん だけのこ ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきたけ コーン にんにく ぼんかん	600kcal 22.5g
8火	豚キムチ丼		ツナポテぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんにく キムチ しょうが たまねぎ にら もやし しいたけ コーン ながねぎ	622kcal 20.5g
9水	むぎ麦ごはん		さばの塩焼き みそ汁 野菜のおひたし	さば わかめ とうふ みそにぼし あぶらあげ かつおぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	640kcal 26g
10木	そうとあげパン		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 けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら 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	606kcal 21g
11金	ハヤシライス		旬の食材 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 ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	651kcal 18.2g
15火	ゆかりごはん		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(冷凍みかん)	ししゃも とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし みかん	615kcal 22.8g
16水	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 ハム しろいんげんまめ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース はくさい にんにく パセリ キャベツ	606kcal 21.3g
17木	ねじりパン		旬の食材 秋ナス なすと豆腐のグラタン ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	とうふ ぶたにく なまクリーム チーズ ハム けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ フルーツミックス	605kcal 24.3g
18金	ごはん		100年フード 三重県 四日市とんてき とんてき スタミナキャベツ ぐだくさんみそしる 果物(プルーン)	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん 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 にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな プルーン	678kcal 25.7g
24木	ごはん		中学生が考えたバランス献立 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 けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん 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	662kcal 22.4g
25金	ごはん		中秋の名月 さごちの味噌焼き おつきみだんごじる やさいのおかか和え	さごち みそ あぶらあげ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら しょうしんこ しらたまこ さといも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな もやし	651kcal 26.8g
28月	旬の食材 八王子ショウガ はちおうじ 八王子ショウガ ごはん		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 のり いか だいず とりにく こんぶ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく あぶら さとう さつまいも	はちおうじしょうが にんにく ばんのうねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	635kcal 29.8g
29火	はいが胚芽パン てづく手作りりんごジャム		きんときまめ 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 グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	623kcal 23.4g
30水	ジャージャー麺		旬の食材 八王子産とうがん 冬瓜のスープ 黒糖ナッツ	ぶたにく みそ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん 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	631kcal 25.2g

※献立は材料の入荷状況により変更する事があります。