

8・9月のこんだてよていひょう

令和8(2026)年度
八王子市立 第八小学校

日 ひ ち	こんだてめい 献立名			しよくひんはたら おも、ざいりようめい 食品の働き・主な材料名			えいようか 栄養価
	しゆく 主食	おかず(主菜、副菜)・果物	の 飲み物	からだをつくる もとなる (あかはち)	ねつやちからの もとなる (きはち)	からだのちようしを ととのえる (みどりはち)	
27 木	きなこ揚げパン はちっこワクワク給食	クリームシチュー コールスローサラダ		とりにく きなこ なまクリーム ぎゅうにゅう	コッパパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン りんごジュース	626 kcal 19.1 g
28 金	八王子ラーメン はちっこワクワク給食	フライドポテト りんご缶		ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン もやし きくらげ こまつな たまねぎ りんご	654 kcal 23.3 g
31 月	カレーライス はちっこワクワク給食	野菜のピクルス 冷凍みかん		とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ バター オリーブゆ あぶら 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 コーン だいこん きゅうり れいとうみかん、りんご	626 kcal 17.3 g
1 火	ごはん 防災の日	とりにくの照り焼き 呉汁 切干大根とツナの炒め煮		とりにく ツナ ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん ごま さとう あぶら ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん ながねぎ	639 kcal 27.5 g
2 水	五目うま煮丼 野菜350	もやしとハムの中華サラダ たまごスープ		とうふ いか えび ぶたにく ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう あぶら ごまあぶら	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 コーン たまねぎ えのきたけ	620 kcal 28.6 g
3 木	胚芽パン 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		ぶたにく きんときまめ わかめ ぎゅうにゅう	はいがパン じゃがいも さとう こむぎこ ごま あぶら バター 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	625 kcal 23.5 g
4 金	麦ごはん	さばの塩焼き 野菜のおひたし わかめのみそ汁		さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	640 kcal 26.0 g
7 月	ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き ごろごろ金平 けんちん汁		ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく ごま さとも マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん ながねぎ だいこん	603 kcal 25.7 g
8 火	桑都あげパン 桑の日	ウインナーと野菜のスープ煮 レモンドレッシングサラダ 冷凍みかん		とりにく ウインナー ツナ きなこ ぎゅうにゅう	くわのはパン さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	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 あかピーマン レモン、れいとうみかん	622 kcal 23.8 g
9 水	ジャージャー麺 旬:冬瓜	冬瓜のスープ 豆黒糖		ぶたにく たまご だいず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごま でんぱん さとう くろごとう あぶら ごまあぶら	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	619 kcal 28.1 g
10 木	わかめゆかりごはん	あじのねぎ塩焼き 豚汁 じゃこキャベツ		あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ちりめんじゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ ゆかり	612 kcal 28.6 g
11 金	根菜ピラフ	白いんげん豆のスープ ツナサラダ		とりにく いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら バター	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ はくさい にんにく パセリ キャベツ コーン	605 kcal 22.6 g
14 月	ごはん 四日市とんてき	とんてき スタミナキャベツ みそ汁		ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん ごま こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	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	655 kcal 25.3 g
15 火	パンプキンパン 旬:なす	なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ りんご缶		ぶたにく ベーコン チーズ とうふ なまクリーム ぎゅうにゅう	パンプキンパン こむぎこ あぶら バター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ りんご	619 kcal 23.9 g
16 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 チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	647 kcal 24.1 g
17 木	スタミナ丼 旬の食べ比べ給食	たまごの中華スープ のり塩ポテト ぶどう(きよほう・シャインマスカット)		ぶたにく とりにく たまご あおのり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま でんぱん さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にら にんじん もやし コーン たまねぎ こまつな えのきたけ ながねぎ きくらげ ぶどう	618 kcal 22.1 g
18 金	ごはん	ししゃものカレー焼き 野菜の南蛮漬け じゃがいものそばろ煮		ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく でんぱん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	609 kcal 21.7 g
24 木	ハヤシライス	フレンチサラダ フルーツヨーグルト		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	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 フルーツミックスかん	656 kcal 18.1 g
25 金	ごはん 中秋の名月	さごちのみそ焼き 野菜の磯香和え お月見団子汁		さごち かまぼこ あぶらあげ みそ かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま さとも じょうしんこ しらたまこ あぶら	にんにく ながねぎ にんじん だいこん しいたけ こまつな もやし	648 kcal 26.8 g
28 月	豚キムチ丼	ツナポテトぎょうざ もやしとわかめのナムル		ぶたにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん ごま ぎょうざのかわ じゃがいも あぶら さとう	にんにく はくさいキムチ しょうが たまねぎ にら もやし しいたけ にんじん コーン こまつな	623 kcal 20.6 g
29 火	八王子ショウガごはん 旬: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		いか とりにく だいず ベーコン あぶらあげ とうふ きざみのり こんぶ みそ ぎゅうにゅ	こめ ごま こんにゃく さとう さつまいも あぶら ごまあぶら	はちおうじショウガ にんにく ねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	635 kcal 29.8 g
30 水	ごはん 中学生の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 ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こむぎこ でんぱん はちみつ さとう あぶら ごまあぶら	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	662 kcal 22.4 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。