

令和7年度(2025年度)

8.9がつよていこんだてひょう

八王子市立東浅川小学校

こんだてめい		おもなざいりようめい				
日・曜日	主食	おかず	血や肉になるもの(赤)	骨や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	ちゅうがくめん たんぱく質
29金	しっかり食べよう野菜350	八宝菜	ぶたにく えび いかに うずらのたまご とりこ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら でんぱん さとう	にんじん はくさい もやし たけのこ チンゲンツアイ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	604kcal
	ごはん	たまねぎスープ いりこのごまがらめ				29.8g
1月	防災の日	フレンチサラダ 果物(りんご缶)	とりこ 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 グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン	647kcal
	チキンカレーライス					16.7g
2火	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	メルルーサ 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 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
3水	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	ぶたにく なまあげ とりこ たまご けずりぶし みそ くさわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら でんぱん	キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう ながねぎ きくらげ にんにく たまねぎ えのきたけ コーン みかん	607kcal
						23.4g
4木	桑の日	ウインナーと野菜のスープ煮 わかめとツナのサラダ	きなこ とりこ ウインナー けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ バセリ くわのは しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	600kcal
	桑都あげパン					22.7g
5金	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 わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぱん じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんにく キムチ にら たまねぎ しょうが もやし しいたけ コーン ながねぎ	634kcal
						21.5g
8月	100年フード 兵庫県 かつめし	青菜と豆腐のすまし汁 果物(黄桃缶)	ぶたにく とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう パター	キャベツ こまつな にんじん だいこん えのきたけ おとうかん	683kcal
						24.3g
9火	むぎごはん	さばの塩焼き みそ汁 野菜のおひたし	さば わかめ とうふ にほし あぶらあげ かつおぶし みそ ちりめんじゃこ 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	636kcal
						25.9g
10水	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 あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ 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	647kcal
	スパゲティミートソース					24.1g
11木	まめひじきごはん	うずらの煮卵 いりどり えのきのみそ汁	だいたず ひじき とりこ うずらのたまご ちくわ わかめ あぶらあげ みそ とうふ にほし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう たけのこ たまねぎ えのきたけ	600kcal
						23.7g
12金	ゆかりごはん	焼きししゃも じゃがいもをのぼろ煮 ピリカラキャベツ 果物(パレンシアオレンジ)	ししゃも とりこ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも こんにゃく	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし パレンシアオレンジ	615kcal
						22.8g
16火	セサミトースト	チキンピーンズ わかめサラダ	だいたず とりこ わかめ ぎゅうにゅう	パン パター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし コーン	640kcal
						24.6g
17水	吹き寄せおこわ	鶏だんご汁 ごま酢あえ 果物(巨峰)	あぶらあげ とりこ とうふ ぎゅうにゅう けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも さとう でんぱん あぶら ごま	しいたけ しめじ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな もやし きよほう	603kcal
						21.7g
18木	スタミナ丼	たまごの中華スープ のり塩ポテト	ぶたにく とりこ わかめ たまご けずり あおりの ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぱん じゃがいも	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 ながねぎ きくらげ コーン	603kcal
						21.9g
19金	しっかり食べよう野菜350	白いんげん豆のポターージュ ツナサラダ りんごジュース	ぶたにく ウインナー しろいんげんまめ ベーコン なまクリーム ツナ 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 コーン グリンピース バセリ キャベツ りんごジュース	624kcal
	メキシカンライス					17.8g
22月	五つ星献立	ほきのごまがらめ かきたま汁 小松菜とじゃこいため 果物(冷凍みかん)	ほき たまご とうふ けずりぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ しょうしんこ あぶら さとう ごま でんぱん	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし みかん	627kcal
	ごはん					27.2g
24水	中学生バランス献立	マーボー豆腐 青菜のごま和え 野菜スープ	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう でんぱん	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく しいたけ こまつな もやし たまねぎ キャベツ	601kcal
	ごはん					22.5g
25木	八王子産 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 だいたず とりこ こんが とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう さつまいも	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	608kcal
	八王子ショウガごはん					28.2g
26金	八王子産 冬瓜	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 あぶら ごま でんぱん アーモンド さとう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし えのきたけ とうがん	643kcal
	ジャージャー麺					26.1g
30火	旬の食材 秋なす	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 ベーコン 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
	コッペパン					24.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります