

令和8年度(2026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

日・曜日 ひ・ようび	こんだてめい		おもなざいりようめい				
	主食 しゅし	食品類 しんぷんるい	おかず	血や肉になるもの(赤) ちけつやにくになるもの(せき)	熱や力になるもの(黄) ねつやちからになるもの(おう)	体の調子を整えるもの(緑) かたのしらじりほづるもの(りく)	エネルギー ちやうどくごん エネルギー たんぱくしつ
28金	はっちこワクワク給食 八王子ラーメン		うずら卵のカレー煮 フライドポテト	ぶたにく けずりばし にぼし うずらたまご あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか ごま じゃがいも あぶら	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	603kcal 21.4g
31月	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 きゅうり にんにく しょうが グリーンピース キャベツ フルーツミックス コーン りんご みかんジュース	651kcal 16.8g
1火	防災の日 豆ひじきごはん		うずらの煮卵 切干大根とツナの炒め煮 さといもとえのきのみそ汁	だいたず ひじき とりにく うずらたまご 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 ごま さといも	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ	601kcal 23.5g
2水	ごはん		生揚げのみそ炒め 茎わかめのにんにく炒め たまごスープ 果物(冷凍みかん)	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご けずりばし 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 コーン たけのこ にんにく ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきたけ みかん	602kcal 22.7g
3木	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 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	640kcal 26g
4金	八王子産 冬瓜 ジャージャー麺		冬瓜のスープ 豆腐 豆黒糖	ぶたにく みそ たまご けずりばし ぎゅうにゅう だいたず	むしちゅうか あぶら ごま でんぱん さとう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし しいたけ きゅうり えのきたけ とうがん	631kcal 25.2g
7月	桑の日 献立 桑都揚げパン		ウイ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 ウイナー けずりばし ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも 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 くわのはこ キャベツ きゅうり コーン	600kcal 20.6g
8火	ハヤシライス		フレンチサラダ りんご缶	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パター 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 りんご	644kcal 16.9g
9水	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 けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま でんぱん じゃがいも ぎょうざのかわ	にんにく キムチ しょうが たまねぎ もやし しいたけ コーン ながねぎ にら	622kcal 20.5g
10木	しっかり食べよう野菜350 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 ウイナー ベーコン しろういんげんまめ けずりばし ツナ	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース はくさい にんにく パセリ キャベツ りんごジュース	600kcal 20.9g
11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(清実オレンジ)	ししゃも とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんやく さとう でんぱん	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
14月	100年フード 三重県 ごはん		とんてき みそ汁 スタミナキャベツ 果物(冷凍みかん)	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん こむぎこ あぶら さとう ごま	にんにく キャベツ にら にんじん もやし だいこん ながねぎ こまつな みかん	678kcal 25.7g
15火	パン 手作りジャム		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 ごま あぶら じゃがいも こむぎこ パター	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	623kcal 23.4g
16水	ごはん		あじのネギ塩焼き 豚汁 じゃこキャベツ	あじ ぶたにく こんが とうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも 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	604kcal 28.2g
17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 とりにく たまご けずりばし あおのり 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 コーン ながねぎ こまつな きくらげ	603kcal 22g
18金	恩方ブルーベリー スパゲティミートソース		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 コーン トマト キャベツ きゅうり ブルーベリー レモン	647kcal 24.1g
24木	中学生バランス献立 ごはん		ヤンニョムチキン チヨレギサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ けずりばし ベーコン チンタンスープ 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 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	中秋の名月 ごはん		さごちの味噌焼 お月見団子汁 野菜のおかか和え	さごち みそ あぶらあげ けずりばし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら しょうしんこ しらたまご 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
29火	八王子産 ショウガ 八王子しょうがごはん		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 きざみのり だいたず とりにく いか こんが とうふ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ ごま こんやく あぶら さとう さつまいも	はちおうじしょうが にんにく はんのうねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	635kcal 29.8g
30水	旬の食材 秋なす コッペパン		なすと豆腐のグラタン ジュリエンスープ りんごヨーグルト	とうふ ぶたにく チーズ なまクリーム ベーコン けずりばし 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 りんご	605kcal 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