

令和7年 8・9月 献立予定表

八王子市立ひよどり山中学校

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 名							栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)			
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
27 水	始業式										
28 木	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ 果物(かんきつ類)	鶏肉	牛乳	米 じゃがいも さとう	オリーブ油	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく 根しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり かんきつ類	787kcal 26.6g	
29 金	野菜の日 中華丼	牛乳	きゅうりの南蛮漬け ワントンスープ フルーツミックス缶	豚肉 いか うずら卵	牛乳	米 でんぶん さとう ワントンの皮	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 根しょうが 干しいたけ きゅうり ながねぎ にんにく フルーツミックス缶 もやし	770kcal 28.3g	
9月 1 月	防災の日献立 やきとり丼	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 高野豆腐 赤みそ みそ	ひじき わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 マヨネーズ 白ごま ごま油	にんじん	根しょうが ながねぎ 切干しだいこん きゅうり コーン だいこん	839kcal 34.4g	
2 火	食パン	牛乳	手作りいちごジャム ポークビーンズ わかめサラダ	大豆 豚肉	わかめ 牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん トマトピューレ	いちご レモン たまねぎ グリーンピース だいこん 枝豆 コーン	871kcal 31.9g	
3 水	ごはん	牛乳	いかの香味焼き こまつなのナムル 韓国風肉じゃが	いか みそ 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま 油	こまつな にんじん さやいんげん	根しょうが にんにく ながねぎ もやし たまねぎ こんにゃく	782kcal 32.1g	
4 木	ごはん	牛乳	四川豆腐 くずきりスープ 黄桃缶	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぶん くずきり	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく 根しょうが ながねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい 黄桃缶	764kcal 26.8g	
5 金	スパゲティ ミートソース	牛乳	イタリアンサラダ 里山フルーツソース ヨーグルト	豚肉	チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ はちみつ さとう	オリーブ油	にんじん ホールトマト 赤ピーマン トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり レモン ブルーベリー 山ぶどう	859kcal 34.1g	
8 月	桑都揚げパン 桑の日(9月8日)	牛乳	はちっこポトフ コールスロー	きな粉 鶏肉 ウィンナー	牛乳	桑の葉コッペパン さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな 桑の葉粉	とうがん たまねぎ キャベツ 根しょうが にんにく コーン	804kcal 29.6g	
9 火	わかめご飯	牛乳	厚焼き卵 ごま和え みそ根菜汁	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ	わかめご飯の 素 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう ながねぎ もやし えのきたけ	806kcal 32.3g	
10 水	なすドライカレー	牛乳	野菜スープ りんご缶	豚肉 ベーコン	牛乳	米 小麦粉	油 バター	にんじん こまつな	なす たまねぎ グリーンピース にんにく 根しょうが キャベツ コーン りんご缶	798kcal 25.1g	
11 木	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め にぎすの香り揚げ 冬瓜と卵のスープ	豚肉 にぎす 鶏肉 卵	牛乳	米 でんぶん	油 ごま油	にら	にんにく キムチ漬け 根しょうが たまねぎ ながねぎ もやし 干しいたけ とうがん コーン	822kcal 30.3g	
12 金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え 豚汁	鮭 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 みそ	牛乳	米 じゃがいも	白ごま 油	こまつな にんじん	もやし しめじ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	752kcal 39.1g	
13 土	学校公開										
16 火	ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮豆 沢煮椀 果物(巨峰)	赤魚 みそ 大豆 鶏肉 豚肉	こんぶ 牛乳	米 さとう でんぶん	油 白ごま	にんじん	ごぼう だいこん 干しいたけ しらたき 巨峰	759kcal 35.1g	
17 水	ジャージャー麺	牛乳	フレンチポテト にらたまスープ	豚肉 赤みそ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	中華めん さとう フレンチポテト でんぶん	油 白ごま	にんじん にら	にんにく 根しょうが たまねぎ ながねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	824kcal 32.4g	
18 木	ごはん 100年フード献立 「かつめし」	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き キャベツの八王子しょうが風味 呉汁	鶏肉 かつおぶし粉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	根しょうが にんにく ながねぎ キャベツ だいこん	772kcal 32.6g	
19 金	かつめし	牛乳	ピリ辛大根 わかめとえのきのスープ	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり えのきたけ コーン ながねぎ	857kcal 31.7g	
22 月	ごはん	牛乳	さわらの利休焼き ひじきの炒め煮 小松菜と油揚げの煮びたし かきたま汁	油揚げ さわら みそ 鶏肉 卵 豆腐 ちくわ	ひじき 牛乳	米 さとう でんぶん	油 白ごま	にんじん こまつな	干しいたけ こんにゃく はくさい たまねぎ	752kcal 36.2g	
24 水	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え けんちん汁 果物(巨峰)	ホキ かまぼこ かつおぶし粉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 小麦粉 でんぶん さとう さといも	白ごま 油	こまつな にんじん	根しょうが もやし ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく 巨峰	751kcal 32.2g	
25 木	第2回 定期考査 1日目										
26 金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き じゃこキャベツ みそ汁 果物(かんきつ類)	豚肉 豆腐 赤みそ みそ	昆布 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう	油 白ごま ごま油	こまつな	根しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ みかん かんきつ類	876kcal 34.6g	
29 月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜のからしあえ きのこ汁	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ 豆腐 みそ 赤みそ	調理用牛乳 牛乳	米 パン粉 さとう でんぶん	油	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ みいたけ なめこ だいこん ながねぎ	760kcal 32g	
30 火	ハヤシライス	牛乳	ビーンズサラダ 果物(かんきつ類)	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳 青大豆	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく 根しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり コーン かんきつ類	830kcal 26.1g	

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。