



9月 こんだてよていひょう



※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。

令和8年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

はちっこワクワク給食

ひょう	ようび	こん だて めい 献 立 名				主な材料名(下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。)						エネルギー 前期 後期
		しゅしよく 主食	のみもの	しゅさい ふくさい 主菜・副菜など	からだをつく 体を作るもと(赤)		からだをうごかすもと(黄) 体を動かすもと(黄)		からだのつくりを整えるもと(緑) 体の調子を整えるもと(緑)			
					たんぱく質	むかしつ 無機質	たんぱいけいぶつ 炭水化物	しつぷ 脂質	ビタミンA	ビタミンC		
1	か 火	スパゲティ ミートソース		カラフルサラダ おんがた 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	にんじん トマト	たまねぎ、セロリ にんにく、キャベツ きゅうり、コーン ブルーベリー、レモン	647kcal 793kcal
2	すい 水	チキン カレーライス		フレンチサラダ アップルポンチ		とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こむぎ、さとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、りんご コーン、グリーンピース キャベツ、きゅうり フルーツミックス りんごジュース	660kcal 808kcal
3	もく 木	はちっこつけめん		うずらの煮卵 フレンチポテト		ぶたにく けずり、がし うずらたまご	にぼし、あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	こまつな	たけのこ、にんにく しょうが、コーン きくらげ、もやし たまねぎ	604kcal 745kcal
4	きん 金	ゆかりごはん		焼きししゃも 野菜とじゃこの辛味あえ じゃがいものそぼろ煮 果物(冷凍みかん)		とりにく	ししゃも、じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こんにやく、さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	ゆかり にんじん さやいんげん	たまねぎ、キャベツ もやし、みかん	617kcal 757kcal
7	げつ 月	むぎ 麦ごはん		さばの塩焼き わかめのみそ汁 野菜のおひたし		さば、とうふ、みそ あぶらあげ かつおぶし	わかめ、にぼし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ キャベツ	640kcal 796kcal
🍌八王子の名産! 桑の葉🍌を使った桑都あげパン! *ウラの食育だよりを見てね!												
8	か 火	桑都あげパン		ウイナーと野菜のスープ煮 アーモンドサラダ		きなこと、とりにく ウイナー けずり、がし	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 パセリ	たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく きゅうり、コーン	609kcal 761kcal
9	すい 水	まめ 豆ひじきごはん		あげボールのマヨ焼き 里芋とえのきのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根とツナの炒め煮		だいた、とりにく あげボール、ツナ かつおぶし、みそ あぶらあげ、とうふ	ひじき、あおのり にぼし ぎゅうにゅう	こめ、さとう さといも	あぶら、ごま マヨネーズ ごまあぶら	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ、だいこん たまねぎ、えのき	622kcal 762kcal
10	もく 木	ごはん		生揚げのみそ炒め たまごスープ きりぼしだいこん 茎わかめのにんにく炒め 果物(マスカット)		ぶたにく、なまあげ みそ、とりにく たまご、けずり、がし	くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶ	あぶら ごま	にんじん	キャベツ、たけのこ ながねぎ、きくらげ たまねぎ、えのき コーン、にんにく マスカット	612kcal 751kcal
11	きん 金	メキシカンライス		しろ 白いんげん豆のスープ ツナサラダ		ぶたにく、ハム ウイナー、ツナ しろいんげん、たまご けずり、がし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ、キャベツ コーン、グリーンピース にんにく、だいこん	620kcal 753kcal
100年フード 未来の100年フード部門 ~目指せ100年~ *ウラの食育だよりを見てね*🍌												
14	げつ 月	ごはん		とんてき スタミナキャベツ 根菜みそ汁 果物(冷凍みかん)		ぶたにく、みそ あぶらあげ けずり、がし	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ こむぎ、さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	にんにく、キャベツ ごぼう、だいこん ながねぎ、みかん	689kcal 853kcal
15	か 火	ハヤシライス		フレンチサラダ くだもの 果物(りんご缶)		ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎ さとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ、コーン マッシュルーム にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり レモン、りんご	644kcal 788kcal
16	すい 水	しよく 食パン		なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ アップルポテト		とうふ、ぶたにく ハム、けずり、がし	なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	パン、こむぎ さつまいも、さとう	あぶら バター	にんじん	なす、たまねぎ しめじ、キャベツ りんご、レーズン	617kcal 750kcal
17	もく 木	スタミナ丼		中華たまごスープ じゃがいものバター煮		ぶたにく、とりにく たまご、けずり、がし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま、バター	にんじん こまつな	にんにく、しょうが もやし、たまねぎ えのき、ながねぎ きくらげ、コーン	620kcal 749kcal
18	きん 金	ごはん		あじのネギ塩焼き 豚汁 じゃこキャベツ 果物(高尾)		あじ、ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ	にぼし、じゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん	しょうが、にんにく ながねぎ、だいこん ごぼう、キャベツ たかあ	653kcal 795kcal
24	もく 木	ごはん		ヤンニョムチキン チョレギサラダ レタスの卵スープ		とりにく、とうふ ハム、たまご けずり、がし	わかめ ぎゅうにゅう	こめ、こむぎ でんぶ はちみつ、さとう	あぶら ごまあぶら ごま		しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ えだまめ、レタス ながねぎ、きくらげ	673kcal 840kcal
25	きん 金	ごはん		さごちのみそ焼き お月見団子汁 野菜のおかかあえ		さごち、みそ あぶらあげ けずり、がし かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ、しらたまこ じょうしん、こ さといも	ごま あぶら	にんじん こまつな	にんにく、ながねぎ ごぼう、だいこん しいたけ、もやし	640kcal 783kcal
28	げつ 月	はち大根おろし スパゲティ		豆腐とチンゲン菜のスープ ヨーグルトのピーチソース		ツナ、とりにく とうふ、けずり、がし	のり、ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう、でんぶ	オリーブゆ	だいこん ちんげんさい にんじん	だいこん、えのき たまねぎ おうとうかん	617kcal 753kcal
29	か 火	はちおうじ 八王子ショウガ ごはん		いかの香り焼き 豚と豆の角煮風 さつまいものみそ汁		あぶらあげ、いか ぶたにく、だいず みそ、けずり、がし	きざみのり ぎゅうにゅう	こめ、さとう さつまいも	ごま あぶら	しそ、にんじん ばんのうねぎ こまつな	はちおうじショウガ にんにく、えだまめ ごぼう、しめじ だいこん、たまねぎ	623kcal 757kcal
30	すい 水	ガーリックライス		照り焼きチキン クリームシチュー 野菜のピクルス		とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ、むぎ じゃがいも こむぎ、さとう	オリーブゆ あぶら、バター	パセリ にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ キャベツ、だいこん きゅうり	678kcal 825kcal