



9月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

ひ 日 に ち よ う び	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
	主 食	主 菜 副 菜 な ど	からだの血や肉に なる あかの食品	熱や力のもとに なる きいろの食品	からだの骨を 整える みどりの食品	
2 火	スタミナ丼	みそ汁 豆黒糖	ぶたにく、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、にぼし、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、にら、もやし、ながねぎ、たまねぎ、えのきたけ	637kcal 25.1g
3 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、オリーブ油、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、パセリ、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、だいこん、きゅうり、りんごジュース	625kcal 17.7g
4 木	ごはん	魚の香り焼き 呉汁 冬瓜のそぼろ煮	あかうお、だいず、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、けずり、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう、でんぷん	にんにく、ぼんとうねぎ、にんじん、だいこん、ながねぎ、とうがん、さやいんげん	611kcal 28.1g
5 金	ごはん	いかの香味炒め スタミナきゅうり 肉じゃが	いか、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま、さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	ながねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	600kcal 25.1g
8 月	ビビンバ	えのきとわかめのスープ ごまめナッツ	ぶたにく、わかめ、とうふ、けずり、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、アーモンド	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、ながねぎ、コーン	623kcal 24.7g
9 火	桑都あげパン	野菜のスープ煮 フレンチサラダ	きなこ、しろいんげんまめ、ぶたにく、けずり、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン	600kcal 21g
10 水	ごはん	あじのねぎ塩焼き さつまい 胡瓜と大根の南蛮漬	あじ、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、あぶら、さつまいも、さとう	しょうが、にんにく、ながねぎ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり	612kcal 24.6g
11 木	ししじゅうし	ねぎと大豆のピリ辛炒め 眞沢山汁	ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ、だいず、とりにく、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、しょうが、ながねぎ、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、しめじ	603kcal 24.5g
12 金	あんかけ やきそば	中華スープ 青のりポテト	ぶたにく、うずらたまご、とりにく、わかめ、けずり、あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごまあぶら、でんぷん、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、にら、しいたけ、ながねぎ、きくらげ、コーン	604kcal 23.2g
16 火	ごまごはん	焼きししゃも 豚汁 五色和え 果物	ししゃも、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、キャベツ、こまつな、くだもの	604kcal 22.8g
17 水	ごはん	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、とりにく、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	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 22.5g
18 木	かつめし	小松菜と豆腐のすまし汁 フルーツミックス缶	ぶたにく、とうふ、わかめ、こんぶ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、バター	キャベツ、こまつな、えのき、にんじん、ながねぎ、フルーツミックス	682kcal 24.3g
19 金	チリコンカン ライス	パイザンヌスープ スイートポテト	きんときまめ、ぶたにく、けずり、ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、じゃがいも、さつまいも、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ	695kcal 20.1g
22 月	二色丼	豆腐とじゃがいものみそ汁 野菜のおかか和え	とりにく、たまご、とうふ、わかめ、みそ、にぼし、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、えのき、キャベツ、もやし	605kcal 23.8g
24 水	ごはん	さごちのごまみそ焼き かきたま汁 じゃこキャベツ 果物	さごち、みそ、たまご、とうふ、けずり、じゃこ、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しょうが、くだもの	605kcal 28.6g
25 木	パン	秋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、なまクリーム、ナチュラルチーズ、とりにく、けずり、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター	なす、たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、パセリ、りんご	634kcal 24.6g
26 金	八王子ショウガ ごはん	鯖の一味焼き キャベツのみそ汁 ごま大根	さば、わかめ、あぶらあげ、みそ、にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま	はちおうじしょうが、にんにく、ながねぎ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん	651kcal 24.2g
29 月	カレーライス	豆サラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	とりにく、あおだいず、だいず、ヨーグルト、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、キャベツ、コーン、ブルーベリー、レモン	683kcal 21.1g
30 火	わかめごはん	白身魚の唐揚げ 青菜とじゃこのおひたし にらたまみそ汁	わかめ、ほき、じゃこ、たまご、とうふ、みそ、にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、ごまあぶら、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、えのきたけ	620kcal 29.8g

八王子産
とうがん
冬瓜

くわは
菜の葉

いつほし
五つ星
ごんて
献立

ちゅうがくせい
中学生
バランス
ごんて
献立

100年フード
ひょうごけん
兵庫県
かつめし

旬
なす

八王子
ショウガ

おんがた
恩方
ブルーベリー