



9月

こん だて よ てい ひよう
献 立 予 定 表

は ち お う じ し り つ こ み や し ょ う が っ こ う
八王子市立小宮小学校

ひ 日にち ようび	こんだて めい 献立名			おも ざいりようめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしよく 主食	の おもの	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など	からだのちにく からだの血や肉になる あかの食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろの食品	からだのちようし とどの からだの調子を整える みどりの食品	エネルギー kcal たんぱくしつ g
1 火	はちおうじ 八王子 ラーメン	牛乳	うずらの ^{にたまご} 煮卵 フライドポテト(カレー ^{あじ} 味)	ぶたにく、けずり、にぼし、うずらたまご、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	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	605kcal 22.2g
2 水	スパゲティ ミートソース	牛乳	キャベツとコーンのスープ 黄桃 ^{おうとうかん} 缶	ぶたにく、ナチュラルチーズ、ベーコン、けずり、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト、キャベツ、コーン、パセリ、おうとうかん	654kcal 23.8g
3 木	チキン カレーライス	牛乳	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、にんにく、しょうが、グリーンピース、りんご、キャベツ、さやいんげん、コーン、フルーツミックス、みかんジュース	652kcal 23.3g
4 金	パン	牛乳	てづく 手作りんごジャム きんときまめ 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、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、ごま、ごまあぶら	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、コーン	624kcal 26g
7 月	むぎ 麦ごはん	牛乳	さばの ^{しおや} 塩焼き みそ ^{しる} 汁 やさい 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、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
8 火	そうと 桑都あげパン	牛乳	ウインナーと野菜 ^{やさい} のスープ煮 ごまサラダ	きなこ、とりにく、ウインナー、けずり、ぎゅうにゅう	くわのはパン、さとう、あぶら、じゃがいも、あぶら、ごま	くわのは、にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、さやいんげん、コーン	616kcal 21.4g
9 水	だいこん 大根おろし スパゲティ	牛乳	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	ツナ、きざみのり、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、さとう、あぶら	だいこん、えのきたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、ブルーベリー、レモン	607kcal 24.7g
10 木	メキシカン ライス	牛乳	しろ 白いんげん豆 ^{まめ} のスープ ツナサラダ	ぶたにく、ウインナー、ベーコン、しろいんげんまめ、けずり、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、はくさい、にんにく、パセリ、キャベツ	600kcal 20.9g
11 金	ゆかりごはん	牛乳	ししゃもの ^{からあ} 唐揚げ じゃがいものそぼろ ^に 煮 ピリカラキャベツ	ししゃも、とりにく、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう、ごまあぶら	ゆかり、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし	662kcal 23.9g
14 月	ごはん	牛乳	とんてき スタミナキャベツ みそ ^{しる} 汁 冷凍 ^{れいとう} みかん	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、みかん	678kcal 25.5g
15 火	パン	牛乳	なすと豆腐 ^{とうふ} のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	とうふ、ぶたにく、なまクリーム、ナチュラルチーズ、ベーコン、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、フルーツミックス	605kcal 24.3g
16 水	スタミナ ^{どん} 丼	牛乳	こんさいじる 根菜汁 しお のり塩ポテト	ぶたにく、とりにく、あぶらあげ、みそ、けずり、あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、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、だいこん、ごぼう、ながねぎ	639kcal 21.8g
17 木	ごはん	牛乳	あじのねぎ ^{しおや} 塩焼き 豚 ^{とん} 汁 じゃこキャベツ	あじ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、にぼし、じゃこ、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、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
18 金	ジャージャー ^{めん} 麺	牛乳	とうがん たまご 冬瓜と卵のスープ まめこくとう 豆黒糖	ぶたにく、みそ、たまご、けずり、だいず、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぶん	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、しいたけ、もやし、えのきたけ、とうがん	600kcal 26.4g
24 木	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ りんご ^{かん} 缶	ぶたにく、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、しめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、さやいんげん、コーン、りんご	645kcal 16.9g
25 金	ごはん	牛乳	さわらのみそ ^や 焼き お月 ^{つき} 見 ^み だんご汁 ^{じる} やさい 野菜のおかか ^あ 和え	さわら、みそ、あぶらあげ、けずり、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じょうしんこ、しらたまこ、じゃがいも	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	650kcal 26.8g
28 月	ぶた 豚キムチ ^{どん} 丼	牛乳	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、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも、ぎょうざのかわ、あぶら、ごま	にんにく、キムチ、しょうが、たまねぎ、にら、もやし、しいたけ、コーン、ながねぎ	622kcal 20.5g
29 火	はちおうじ 八王子ショウガ ごはん	牛乳	いかの ^{かお} 香り ^や 焼き ごもく ^こ に ^く まめ 五目煮豆 さつまいものみそ ^{しる} 汁	あぶらあげ、きざみのり、いか、だいず、とりにく、こんが、とうふ、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、こんにゃく、さとう、さつまいも	はちおうじしょうが、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	635kcal 29.8g
30 水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく、わかめ、ベーコン、けずり、チンタンスープ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、はちみつ、さとう、ごまあぶら、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	660kcal 22.1g

八王子産
くわのは
桑の葉

おんがた
恩方
ブルーベリー

100年
フード
みえけん
三重県

旬
あき
秋なす

旬
とうがん

ちゅうしゅう
中秋の
めいけつ
名月

旬
八王子
ショウガ

中学生が
考えた
バランス献立

チンタンスープを使います。