



# 令和7年 8・9月 献立予定表



## 小学部

八王子市立加住小中学校

| 日 曜     | 献 立 名                          |                                 |                                                    |                                              |                                      |                                  | 栄養価                           |                                                 |                                                                  |                  |
|---------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
|         | 主食                             | 飲み物                             | 主菜・副菜など                                            |                                              |                                      |                                  | エネルギー                         | たんぱく質                                           |                                                                  |                  |
|         |                                |                                 |                                                    |                                              |                                      |                                  |                               |                                                 |                                                                  |                  |
| 8月 28 木 | ガーリックライス                       | 牛乳                              | チキンのトマトにこみ<br>フレンチサラダ<br>れいとうみかんまたは バレンシアオレンジ      | とりにく                                         | ぎゅうにゅう                               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう               | オリーブあぶら<br>あぶら                | にんじん<br>ホールトマト<br>パセリ                           | にんにく ねしょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり かんきつ類                            | 624kcal<br>21.6g |
| 29 金    | やさいのひ<br>ちゅうかどん                | 牛乳                              | きゅうりのなんばんづけ<br>ワンタンスープ<br>フルーツミックスかん               | ぶたにく いか<br>うずらたまご                            | ぎゅうにゅう                               | こめ でんぷん<br>さとう<br>ワンタンのかわ        | あぶら<br>ごまあぶら                  | にんじん                                            | はくさい たけのこ<br>ねしょうが ほししいたけ<br>きゅうり ながねぎ にんにく<br>フルーツミックスかん もやし    | 612kcal<br>22.9g |
| 9月 1 月  | ぼうさいのひこんだて<br>やきとりどん           | 牛乳                              | きりぼしだいこんとひじきのサラダ<br>こうやどうふのみそしる                    | とりにく ツナ<br>あぶらあげ<br>こうやどうふ<br>あかみそ みそ        | ひじき わかめ<br>ぎゅうにゅう                    | こめ さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも          | あぶら<br>マヨネーズ<br>しろごま<br>ごまあぶら | にんじん                                            | ねしょうが ながねぎ<br>きりぼしだいこん きゅうり<br>コーン だいこん                          | 663kcal<br>27.5g |
| 2 火     | しょくパン                          | 牛乳                              | てづくりいちごジャム<br>ポークビーンズ<br>わかめサラダ                    | だいず ぶたにく                                     | わかめ<br>ぎゅうにゅう                        | しよくパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ    | あぶら<br>バター                    | にんじん<br>トマトピューレ                                 | いちご レモン たまねぎ<br>グリーンピース だいこん<br>えだまめ コーン                         | 584kcal<br>22.2g |
| 3 水     | ごはん                            | 牛乳                              | いかのこうみやき<br>こまつなのナムル<br>かんこくふうにくじゃが                | いか みそ<br>ぶたにく                                | ぎゅうにゅう                               | こめ さとう<br>じゃがいも                  | ごまあぶら<br>しろごま<br>あぶら          | こまつな<br>にんじん<br>さいいんげん                          | ねしょうが にんにく<br>ながねぎ もやし<br>たまねぎ こんにゃく                             | 621kcal<br>25.7g |
| 4 木     | ごはん                            | 牛乳                              | しせんどうふ<br>くずきりスープ<br>おうとうかん                        | とうふ ぶたにく<br>とりにく                             | ぎゅうにゅう                               | こめ さとう<br>でんぷん<br>くずきり           | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろごま          | にんじん<br>チンゲンツァ<br>イ                             | にんにく ねしょうが<br>ながねぎ たけのこ<br>ほししいたけ はくさい<br>おうとうかん                 | 607kcal<br>21.8g |
| 5 金     | スパゲティミートソース                    | 牛乳                              | イタリアンサラダ<br>さとやまフルーツソース<br>ヨーグルト                   | ぶたにく                                         | チーズ<br>ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう               | スパゲティ<br>はちみつ<br>さとう             | オリーブあぶら<br>あぶら                | にんじん<br>ホールトマト<br>あかピーマン<br>トマトピューレ             | たまねぎ セロリー<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり レモン<br>ブルーベリー やまぶどう               | 678kcal<br>27.2g |
| 8 月     | そうとあげパン<br>くわのひ<br>(9がつか)      | 牛乳                              | はちっこポトフ<br>コールスロー                                  | きなこ とりにく<br>ウィンナー                            | ぎゅうにゅう                               | くわのは<br>コッパパン<br>さとう<br>じゃがいも    | あぶら                           | にんじん<br>こまつな<br>くわのはこ                           | とうがん たまねぎ<br>キャベツ ねしょうが<br>にんにく コーン                              | 637kcal<br>23.9g |
| 9 火     | わかめごはん                         | 牛乳                              | あつやきたまご<br>ごまあえ<br>みそこんさいじる                        | たまご ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ あかみそ         | わかめごはん<br>のもと<br>ぎゅうにゅう              | こめ さとう<br>じゃがいも                  | あぶら<br>しろごま                   | にんじん<br>こまつな                                    | たまねぎ ほししいたけ<br>れんこん ごぼう<br>ながねぎ もやし<br>えのきたけ                     | 639kcal<br>25.9g |
| 10 水    | なすドライカレー                       | 牛乳                              | やさいスープ<br>りんごかん                                    | ぶたにく ベーコン                                    | ぎゅうにゅう                               | こめ こむぎこ                          | あぶら<br>バター                    | にんじん<br>こまつな                                    | なす たまねぎ<br>グリーンピース にんにく<br>ねしょうが キャベツ<br>コーン りんごかん               | 596kcal<br>19.6g |
| 11 木    | ごはん                            | 牛乳                              | ぶたキムチいため<br>にぎずのかおりあげ<br>とうがん <sup>と</sup> たまごのスープ | ぶたにく にぎず<br>とりにく たまご                         | ぎゅうにゅう                               | こめ でんぷん                          | あぶら<br>ごまあぶら                  | にら                                              | にんにく キムチづけ<br>ねしょうが たまねぎ<br>ながねぎ もやし ほししいたけ<br>とうがん コーン          | 651kcal<br>24.4g |
| 12 金    | ごはん                            | 牛乳                              | さけのしおやき<br>やさいのいろどりあえ<br>とんじる                      | さけ あぶらあげ<br>かつおぶし<br>ぶたにく みそ                 | ぎゅうにゅう                               | こめ じゃがいも                         | しろごま<br>あぶら                   | こまつな<br>にんじん                                    | もやし しめじ だいこん<br>ごぼう ながねぎ<br>こんにゃく                                | 598kcal<br>31g   |
| 16 火    | ごはん                            | 牛乳                              | あかうおのみそやき<br>ごもくにまめ<br>さわにわん きよほう                  | あかうお みそ<br>だいず<br>とりにく ぶたにく                  | こんぶ<br>ぎゅうにゅう                        | こめ さとう<br>でんぷん                   | あぶら<br>しろごま                   | にんじん                                            | ごぼう だいこん<br>ほししいたけ<br>しらたき きよほう                                  | 603kcal<br>28g   |
| 17 水    | ジャージャーめん                       | 牛乳                              | フレンチポテト<br>にらたまスープ                                 | ぶたにく あかみそ<br>とりにく たまご<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう                               | ちゅうかめん<br>さとう<br>フレンチポテト<br>でんぷん | あぶら<br>しろごま                   | にんじん にら                                         | にんにく ねしょうが<br>たまねぎ ながねぎ<br>たけのこ ほししいたけ<br>もやし きゅうり               | 652kcal<br>26g   |
| 18 木    | ごはん                            | 牛乳                              | とりにくのネギしおやき<br>キャベツのはちおうじショウガふうみ<br>ごじる            | とりにく<br>かつおぶし<br>だいず あぶらあげ<br>とうふ みそ<br>あかみそ | ぎゅうにゅう                               | こめ じゃがいも                         | ごまあぶら<br>しろごま<br>あぶら          | にんじん<br>こまつな                                    | ねしょうが にんにく<br>ながねぎ キャベツ<br>だいこん                                  | 613kcal<br>26.1g |
| 19 金    | かつめし<br>100ねんフードこんだて<br>「かつめし」 | 牛乳                              | ピリからだいこん<br>わかめとえのきのスープ                            | ぶたにく とうふ                                     | わかめ<br>ぎゅうにゅう                        | こめ こむぎこ<br>パンこ さとう               | あぶら<br>バター<br>ごまあぶら           | にんじん                                            | キャベツ だいこん<br>きゅうり えのきたけ<br>コーン ながねぎ                              | 677kcal<br>25.4g |
| 22 月    | ごはん                            |                                 | さわらのりきゅうやき<br>こまつなとあぶらあげのにびたし<br>かきたまじる ひじきのいために   | あぶらあげ さわら<br>みそ とりにく<br>たまご とうふ<br>ちくわ       | ひじき<br>ぎゅうにゅう                        | こめ さとう<br>でんぷん                   | あぶら<br>しろごま                   | にんじん<br>こまつな                                    | ほししいたけ こんにゃく<br>はくさい たまねぎ                                        | 597kcal<br>28.5g |
| 24 水    | ごはん                            |                                 | ほきのごまがらめ<br>やさいのおかかあえ<br>けんちんじる きよほう               | ホキ かまぼこ<br>かつおぶし<br>とうふ あぶらあげ                | ぎゅうにゅう                               | こめ こむぎこ<br>でんぷん さとう<br>さといも      | しろごま<br>あぶら                   | こまつな<br>にんじん                                    | ねしょうが もやし<br>ごぼう ながねぎ<br>だいこん こんにゃく<br>きよほう                      | 597kcal<br>25.8g |
| 25 木    | ミルクパン                          |                                 | パンプキンシチュー<br>フレンチきゅうり<br>ジュリエヌスープ                  | とりにく ベーコン                                    | ちようりよう<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>ぎゅうにゅう | ミルクパン<br>こむぎこ さとう                | あぶら<br>バター                    | かぼちゃ<br>にんじん                                    | たまねぎ マッシュルーム<br>きゅうり キャベツ                                        | 601kcal<br>23.5g |
| 26 金    | ごはん                            |                                 | ぶたにくのしょうがやき<br>じゃこキャベツ<br>みそしる バレンシアオレンジ           | ぶたにく とうふ<br>あかみそ みそ                          | こんぶ<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう      | こめ さとう                           | あぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら          | こまつな                                            | ねしょうが たまねぎ<br>キャベツ だいこん<br>ながねぎ バレンシアオレンジ                        | 657kcal<br>25.9g |
| 29 月    | ごはん                            | てりやきハンバーグ<br>やさいのからしあえ<br>きのこじる | とうふ ぶたにく<br>たまご<br>かまぼこ とうふ<br>みそ あかみそ             | ちようりよう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                   | こめ パンこ<br>さとう<br>でんぷん                | あぶら                              | こまつな<br>にんじん                  | たまねぎ キャベツ<br>しめじ えのきたけ<br>まいたけ なめこ<br>だいこん ながねぎ | 570kcal<br>24g                                                   |                  |
| 30 火    | ハヤシライス                         | 牛乳                              | ビーンズサラダ<br>バレンシアオレンジ                               | ぶたにく ベーコン                                    | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>あおだいず               | こめ こむぎこ<br>さとう                   | あぶら<br>バター<br>オリーブあぶら         | にんじん<br>トマトピューレ                                 | たまねぎ マッシュルーム<br>にんにく ねしょうが<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり コーン バレンシアオレンジ | 626kcal<br>20.4g |

※ 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。