



9月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和7年9月1日

| 日・曜日 | 主食                       | 牛乳 | こ ん だ て 名                             | からだの血や肉になる赤の食品                                | 熱や力のもとになる黄色の食品                            | からだの調子を整える緑の食品                                              | エネルギーkcal<br>たん白質g |
|------|--------------------------|----|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2火   | 黒糖パン<br>【秋なす】            | 牛乳 | あきなすとうふのグラタン<br>ジュリエンスープ<br>フルーツヨーグルト | とうふ ぶたにく チーズ<br>なまクリーム とりにく<br>けずりばし ヨーグルト 牛乳 | パン あぶら<br>こむぎこ バター                        | なす たまねぎ しめじ<br>にんじん キャベツ パセリ<br>フルーツミックス                    | 632kcal<br>25g     |
|      | ガーリックライス                 | 牛乳 | 照り焼きチキン クリームシチュー<br>野菜のピクルス           | とりにく 牛乳<br>なまクリーム ジョア                         | こめ むぎ オリーブゆ<br>あぶら じゃがいも<br>こむぎこ バター さとう  | にんにく パセリ しょうが<br>にんじん たまねぎ しめじ<br>キャベツ だいこん きゅうり            | 629kcal<br>23.8g   |
| 4木   | ごはん<br>【八王子産冬瓜】          | 牛乳 | さわらの香り焼き<br>真汁 冬瓜のそぼろ煮                | さわら だいず ぶたにく<br>あぶらあげ みそ<br>けずりばし とりにく 牛乳     | こめ ごま あぶら<br>じゃがいも こんにゃく<br>あぶら さとう でんぱん  | にんにく ねぎ にんじん<br>だいこん とうがん<br>さやいんげん                         | 647kcal<br>29.6g   |
|      | ごはん                      | 牛乳 | いかの香味炒め<br>スタミナきゅうり 肉じゃが              | いか ぶたにく 牛乳                                    | こめ ごまあぶら ごま<br>さとう じゃがいも<br>こんにゃく あぶら     | ねぎ にんにく しょうが<br>きゅうり たまねぎ<br>にんじん さやいんげん                    | 600kcal<br>25.1g   |
| 8月   | ビビンバ                     | 牛乳 | えのきとわかめのスープ<br>黒糖豆                    | ぶたにく わかめ とうふ<br>けずりばし だいず 牛乳                  | こめ さとう ごまあぶら<br>ごま あぶら さとう                | にんにく しょうが だいこん<br>にんじん もやし こまつな<br>えのき ねぎ コーン               | 611kcal<br>23.9g   |
| 9火   | 桑都あげパン<br>【桑の日9/8】       | 牛乳 | 野菜のスープ煮<br>フレンチサラダ プルーン               | きなこ しろいんげん<br>ぶたにく けずりばし<br>ツナ 牛乳             | パン さとう あぶら<br>じゃがいも オリーブゆ                 | にんじん たまねぎ キャベツ<br>パセリ しょうが にんにく<br>きゅうり コーン プルーン            | 600kcal<br>22.1g   |
|      | ごはん                      | 牛乳 | あじのねぎ塩焼き<br>さつま汁 胡瓜と大根の南蛮漬            | あじ とりにく あぶらあげ<br>とうふ みそ にぼし<br>牛乳             | こめ ごまあぶら あぶら<br>さつまいも さとう                 | しょうが にんにく ねぎ<br>ごぼう にんじん たまねぎ<br>だいこん きゅうり                  | 601kcal<br>24.9g   |
| 11木  | ごはん                      | 牛乳 | 生揚げと豚肉のみそ炒め<br>たまごスープ 和風サラダ           | なまあげ ぶたにく みそ<br>たまご けずりばし<br>牛乳               | こめ さとう あぶら<br>でんぱん ごま ごまあぶら               | キャベツ にんじん いんげん<br>きくらげ たまねぎ えのき<br>コーン ねぎ きゅうり だいこん         | 605kcal<br>20.4g   |
|      | あんかけやきそば                 | 牛乳 | 中華スープ<br>青のりポテト                       | ぶたにく うずらたまご<br>とりにく わかめ けずりばし<br>あおのり 牛乳      | ちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶら でんぱん<br>じゃがいも         | にんじん たまねぎ たけのこ<br>キャベツ もやし いら ねぎ<br>しいたけ きくらげ コーン           | 603kcal<br>23.6g   |
| 16火  | ごはん<br>【五つ星献立】           | 牛乳 | ふりかけ(じゃこアーモンド)くだもの<br>焼きししゃも 豚汁 五色和え  | じゃこ わかめ ししゃも<br>あぶらあげ とうふ みそ<br>にぼし 牛乳 ぶたにく   | こめ アーモンド ごま<br>あぶら じゃがいも<br>こんにゃく あぶら さとう | だいこん にんじん ごぼう<br>ねぎ キャベツ こまつな<br>くだもの                       | 619kcal<br>24.4g   |
|      | ごはん<br>【中学生バランス献立】       | 牛乳 | マーボー豆腐 青菜のごま和え<br>野菜スープ               | とうふ ぶたにく みそ<br>とりにく けずりばし<br>牛乳               | こめ あぶら さとう<br>でんぱん ごまあぶら<br>ごま            | ねぎ にんじん いら<br>しょうが にんにく しいたけ<br>こまつな もやし<br>たまねぎ キャベツ       | 600kcal<br>23.4g   |
| 18木  | かつめし<br>【100年フード 兵庫】     | 牛乳 | 小松菜と豆腐のすまし汁<br>りんご缶                   | ぶたにく とうふ わかめ<br>こんぶ けずりばし 牛乳                  | こめ こむぎこ パンこ<br>あぶら さとう バター                | キャベツ こまつな えのき<br>にんじん ねぎ りんご                                | 683kcal<br>24.2g   |
|      | チリコンカンライス<br>【野菜350】     | 牛乳 | パイザンヌスープ<br>スイートポテト                   | きんときまめ ぶたにく<br>けずりばし 牛乳<br>なまクリーム たまご         | こめ あぶら こむぎこ<br>バター じゃがいも<br>さつまいも さとう     | にんにく たまねぎ セロリ<br>にんじん キャベツ                                  | 697kcal<br>20.3g   |
| 22月  | ～ 振 替 休 業 日 ～            |    |                                       |                                               |                                           |                                                             |                    |
| 24水  | ごはん                      | 牛乳 | さごちのごまみそ焼き くだもの<br>かきたま汁 じゃこキャベツ      | さごち みそ たまご<br>とうふ けずりばし<br>じゃこ こんぶ 牛乳         | こめ さとう ごま<br>あぶら でんぱん<br>ごまあぶら            | ねぎ にんじん たまねぎ<br>こまつな キャベツ しょうが<br>くだもの                      | 600kcal<br>28.4g   |
|      | セサミトースト                  | 牛乳 | チキンビーンズ くだもの<br>パリパリアーモンドサラダ          | だいず とりにく 牛乳                                   | パン バター さとう<br>ごま じゃがいも あぶら<br>こむぎこ アーモンド  | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース キャベツ<br>コーン くだもの                       | 673kcal<br>24.4g   |
| 26金  | 八王子ショウガごはん<br>【八王子産ショウガ】 | 牛乳 | 鯖の七味焼き<br>キャベツのみそ汁 ごま大根               | さば わかめ あぶらあげ<br>みそ にぼし 牛乳                     | こめ ごまあぶら<br>さとう ごま                        | しょうが にんにく ねぎ<br>キャベツ たまねぎ こまつな<br>にんじん だいこん                 | 651kcal<br>24.2g   |
|      | チキンカレーライス<br>【恩方ブルーベリー】  | 牛乳 | 豆サラダ<br>恩方のブルーベリーヨーグルト                | とりにく だいず<br>ヨーグルト 牛乳                          | こめ じゃがいも あぶら<br>こむぎこ バター さとう              | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが グリンピース<br>りんご キャベツ コーン<br>ブルーベリー レモン | 689kcal<br>21g     |
| 30火  | わかめごはん                   | 牛乳 | ホキの唐揚げ いらたまみそ汁<br>青菜とじゃこのおひたし         | わかめ ほき じゃこ<br>たまご とうふ みそ<br>にぼし 牛乳            | こめ ごま ごまあぶら<br>でんぱん こむぎこ<br>あぶら さとう じゃがいも | しょうが にんにく こまつな<br>もやし にんじん たまねぎ<br>いら えのき                   | 620kcal<br>29.8g   |

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

こんげつの きゅうしょくもくひょう  
「しょくじ と うんどう についてかんがえよう」

☆うんどうのときのしょくじ エネルギーのバランスがたいせつです  
☆エネルギーは しょくじでとる  
☆エネルギーは うんどう+せいかつでつかう

旬の食材 : なす・とうがん

八王子産の野菜: ブルーベリー・きゅうり・とうがん・こまつな・キャベツ・じゃがいも・八王子ショウガ・パッションフルーツ