





	月间月		献立李	定 表	八王子市立片倉台小学校	令和7年9月30日	00
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 たん白質g
1水	ごはん 【市制記念日】	牛乳	タ焼小焼やき 豚汁 野菜のおかか和え	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし かつおぶし 牛乳	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし キャベツ コーン	631kcal 25.9g
2木	キムチたまごチャーハン 【有機冬瓜】	牛乳	ゅうならがん 有機冬瓜のスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 果物	ぶたにく とりにく とうふ けずりぶし だいず たまご 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん キムチ こまつな とうがん たまねぎ コーン ねぎ ピーマン にんにく くだもの	602kcal 22.9g
3金	大山おこわ (と) 100年フード【鳥散】	牛乳	いかの香味炒め じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのしょうが風味	とりにく ちくわ あぶらあげ いか かつおぶし 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ねぎ ゲリンピース しょうが たまねぎ にんにく キャベツ こまつな	631kcal 26.3g
6月	こぎつねごはん 【中秋の名月】	牛乳	学の子汁 お月見だんご(みたらし)	あぶらあげ とりにく みそ けずりぶし とうふ 牛乳	こめ ごま さとう さといも しらたまこ じょうしんこ でんぷん	にんじん しょうが だいこん こまつな ごぼう ねぎ しめじ	606kcal 20.5g
7火	りんごジャムサンド	牛乳	ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず ぶたにく ちりめんじゃこ 牛乳	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま ごまあぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース こまつな コーン キャベツ	601kcal 26g
8水	ジャージャー <u>節</u> 【野菜350】	牛乳	チンゲンサイと ^{がまに} のスープ ごまめナッツ	ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし いりこ 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん アーモンド さとう ごま	にんにく しょうが しめじ たまねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん ねぎ	610kcal 28.3g
9木	ごはん 【スポーツの凸】	牛乳	ぱっぽうさい 八宝菜 ワンタンスープ ポップビーンズ 果物	いか えび ぶたにく のり うずらのたまご わかめ けずりぶし だいず 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ワンタンのかわ	にんじん たけのこ くだもの はくさい きくらげ しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ たまねぎ	658kcal 25.6g
10金	にんじんごはん 【曽の <u>愛護デー</u> 】	牛乳	さごちの香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	とりにく さごち とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし 牛乳	あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	にんじん にんにく ねぎ チンゲンサイ しいたけ しめじ えのき ごぼう	600kcal 27.5g
14火	アーモンドトースト 【 もったいない大作戦 】	りんご ・ジュー ス	クリームシチュー タ を わかめサラダ	とりにく 牛乳 なまクリーム わかめ	パン アーモンド バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり はくさい りんごジュース もやし	605kcal 18.7g
15水	タコライス 【もったいない大作戦】	・牛乳	ポテトのチーズ焼き 野菜スープ 果物	とりにく ナチュラルチーズ けずりぶし 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ はくさい もやし パセリ フルーツミックス	601kcal 21.8g
16木	ごはん 【もったいない大作戦】	・牛乳	^{あっあ} 厚揚げと豚肉の味噌炒め けんちん汁 「木な菜とじゃこのおひたし	なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ けずりぶし とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく ごま	キャベツ にんじん しょうが ごぼう ねぎ だいこん こまつな もやし にんにく しめじ	602kcal 23.6g
17金	カレーライス 【もったいない大作戦】	・ 牛乳	コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく 牛乳	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 しょうが グリンピース キャベツ コーン りんご みかんジュース にんにく	637kcal 16.4g
20月	さつまいもごはん 【さつまいも】	牛乳	すきやき風煮物 こまっな。 小松菜と油揚げの煮びたし	とうふ ぶたにく けずりぶし あぶらあげ 牛乳	こめ さつまいも ごま しらたき あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ えのき こまつな はくさい キャベツ しめじ ねぎ	602kcal 23.5g
21火	古代米ごはん 【古代米】	牛乳	あじのねぎ塩焼き かきたま汁 ひじきの炒め煮	あじ とりにく たまご とうふ わかめ けずりぶし ひじき あぶらあげ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぷん こんにゃく さとう	しょうが にんにく にんじん だいこん チンゲサイ しいたけ たまねぎ ねぎ	606kcal 26.2g
22水	秋月ごはん 【八主子御膳】	牛乳	これがき あ 石垣揚げ 即席漬け 八王汁	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし 牛乳	こめ さとう こむぎこ でんぷん ごま あぶら くり さつまいも	にんじん きゅうり だいこん しいたけ かぶ こまつな チンゲンサイ ねぎ しょうが キャベツ	621kcal 21.8g
23木	コッペパン	牛乳	さばのマーマレード焼き ジャーマンポテト たまごとコーンのスープ	さば とりにく たまご とうふ けずりぶし ベーコン 牛乳	パン さとう あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも バター	しょうが にんにく マーマレード たまねぎ コーン にんじん ピーマン	703kcal 29.4g
24金	ごはん	牛乳	がたられた。 じゃが芋のみそ汁 野菜のいろどり和え 果物	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし かつおぶし 牛乳 みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが もやし えのき こまつな にんじん くだもの だいこん	600kcal 24.3g
27月	ごはん 【図書コラボ】	牛乳	おとうふたっぷりマーボー 3色ナムル おとうふ入りわかめスープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ けずりぶし 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく しいたけ コーン たまねぎ こまつな もやし	604kcal 24.7g
28火	スパゲティミートソース 【パッションフルーツ】	牛乳	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソースガ「ナ	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう コーンスターチ	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 パッションフルーツ	617kcal 22.6g
29水	わかめごはん 【さといも】	牛乳	ししゃものカレー焼き られ さと芋のうま煮	わかめ ししゃも だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし とりにく 牛乳	こめ ごま あぶら こんにゃく さといも さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう れんこん いんげん	603kcal 24.4g
30木	さんまのかば焼き丼 【さんま】	牛乳	福菜汁 おひたし	さんま とうふ みそ けずりぶし かつおぶし 牛乳	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	649kcal 22g
31金	ガーリックライス 【ハロウィン献立】	牛乳	ウインナーとやさいのスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	とりにく ウインナー けずりぶし 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま バター	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり もやし かぼちゃ	602kcal 20.9g
•		•		献立は材料の入	ー 荷状況により変更する§		

こんげつの きゅうしょくもくひょう

「 なごやかに たべよう。みんなでたべるとおいしいね。 」 ☆わだいをえらんで たのしい かいしょくにしましょう。

旬の食材 <u>: さば・さんま・くり・さつまいも・さといも・とうがん</u>

八王子産の野菜: こまつな・さといも・ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・きゅうり

