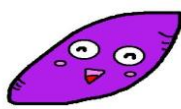


献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和7年9月30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 たん白質g
1水	ごはん	牛乳	夕焼小焼やき 豚汁	ホキ ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ ごま	にんじん だいこん ごぼう	631kcal
	【市制記念日】		野菜のおかか和え	あぶらあげ みそ にぼし	じゃがいも こんにやく	ねぎ こまつな もやし	25.9g
2木	キムチたまごチャーハン	牛乳	有機冬瓜のスープ	ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん キムチ こまつな	602kcal
	【有機冬瓜】		大豆と鶏肉の中華炒め 果物	とうふ けずりばし	さとう でんぱん	とうがん たまねぎ コーン	22.9g
3金	大山おこわ	牛乳	いかの香味炒め じゃが芋のそぼろ煮	とりにく ちくわ	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ	631kcal
	100年フード【鳥取】		キャベツのしょうが風味	あぶらあげ いか	さとう でんぱん ごま	いんげん ねぎ グリンピース	26.3g
6月	こぎつねごはん	牛乳	芋の子汁	あぶらあげ とりにく	こめ ごま さとう	にんじん しょうが	606kcal
	【中秋の名月】		お月見だんご(みたらし)	みそ けずりばし	さといも しらたまこ	だいこん こまつな	20.5g
7火	りんごジャムサンド	牛乳	ポークビーンズ	だいち ぶたにく	パン さとう じゃがいも	りんご レモン にんじん	601kcal
			カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳	あぶら こむぎこ バター	たまねぎ グリンピース	26g
8水	ジャージャー麺	牛乳	チンゲンサイと卵のスープ	ぶたにく みそ とりにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが しめじ	610kcal
	【野菜350】		ごまめナッツ	たまご けずりばし	ごまあぶら でんぱん	たまねぎ もやし きゅうり	28.3g
9木	ごはん	牛乳	八宝菜 ワンタンスープ	いか えび ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ くだもの	658kcal
	【スポーツの白】		ポップビーンズ 果物	のり うずらのたまご わかめ	でんぱん ワンタンのかわ	はくさい きくらげ しいたけ	25.6g
10金	にんじんごはん	牛乳	さごちの香味焼き	とりにく さごち とうふ	あぶら さとう	にんじん にんにく ねぎ	600kcal
	【目の愛護デー】		きのこ汁 きんぴらごぼう	あぶらあげ みそ	こんにやく	チンゲンサイ しいたけ	27.5g
14火	アーモンドトースト	りんごジュース	クリームシチュー	とりにく 牛乳	パン アーモンド バター	にんじん たまねぎ	605kcal
	【もったいない大作戦】		わかめサラダ	なまクリーム わかめ	さとう じゃがいも あぶら	パセリ きゅうり はくさい	18.7g
15水	タコライス	牛乳	ポテトのチーズ焼き	とりにく	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン	601kcal
	【もったいない大作戦】		野菜スープ 果物	ナチュラルチーズ		にんにく セロリ キャベツ	21.8g
16木	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め	なまあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら	キャベツ にんじん	602kcal
	【もったいない大作戦】		けんちん汁	あぶらあげ けずりばし	ごまあぶら こんにやく	しょうが ごぼう ねぎ	23.6g
17金	カレーライス	牛乳	コールスロー		こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん	637kcal
	【もったいない大作戦】		オレンジポンチ	ぶたにく 牛乳	こむぎこ バター さとう	しょうが グリンピース	16.4g
20月	さつまいもごはん	牛乳	すきやき風煮物	とうふ ぶたにく	こめ さつまいも ごま	にんにく しょうが	602kcal
	【さつまいも】		小松菜と油揚げの煮びたし	けずりばし	しらたき あぶら さとう	たけのこ チンゲンサイ	23.5g
21火	古代米ごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き	あじ とりにく	こめ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく	606kcal
	【古代米】		かきたま汁 ひじきの炒め煮	とうふ わかめ けずりばし	あぶら でんぱん	にんじん だいこん	26.2g
22水	秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 即席漬け	ちくわ あぶらあげ	こめ さとう こむぎこ	にんじん きゅうり	621kcal
	【八王子御膳】		八王汁	みそ けずりばし 牛乳	でんぱん ごま あぶら	だいこん しいたけ かぶ	21.8g
23木	コッペパン	牛乳	さばのマーレード焼き	さば とりにく	パン さとう あぶら	しょうが にんにく	703kcal
	【さば】		たまごとコーンのスープ	とうふ けずりばし	でんぱん ごまあぶら	マーレード たまねぎ	29.4g
24金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き	ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	たまねぎ しょうが	600kcal
			じゃが芋のみそ汁	けずりばし かつおばし	じゃがいも ごま	えのき こまつな	24.3g
27月	ごはん	牛乳	おとうふたっぷりマーボー	とうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう	ねぎ にんじん にら	604kcal
	【図書コラボ】		3色ナムル	とりにく わかめ	でんぱん ごまあぶら	しょうが にんにく	24.7g
28火	スパゲティミートソース	牛乳	キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく チーズ	スパゲティ オリーブゆ	たまねぎ にんじん セロリ	617kcal
	【パッションフルーツ】		ヨーグルトのパッションフルーツがけ	ヨーグルト 牛乳	あぶら さとう	にんにく トマト キャベツ	22.6g
29水	わかめごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き	わかめ ししゃも だいち	こめ ごま あぶら	にんじん だいこん ねぎ	603kcal
	【さといも】		呉汁 さと芋のうま煮	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく	ごぼう れんこん いんげん	24.4g
30木	さんまのかば焼き丼	牛乳	根菜汁 おひたし	さんま とうふ	こめ でんぱん あぶら	しょうが だいこん	649kcal
	【さんま】			みそ けずりばし かつおばし	さとう じゃがいも	ごぼう ねぎ こまつな	22g
31金	ガーリックライス	牛乳	ウインナーとやさいのスープ煮	とりにく ウインナー	こめ むぎ オリーブゆ	にんにく パセリ にんじん	602kcal
	【ハロウィン献立】		わかめとじゃこのサラダ	けずりばし 牛乳	じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ キャベツ	20.9g

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
「 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： さば・さんま・くり・さつまいも・さといも・とうがん

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

