



9月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和8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（あかはち）	熱や力の もとに なる黄色 の食品（きはち）	からだの 調子を 整える 緑の食品（みどりはち）	エネルギーkcal たん白質g
1火	八王子ラーメン	牛乳	うずら卵のカレー煮 青のりフライドポテト	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご あおのり 牛乳	ちゅうかめん あぶら 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 もやし きくらげ たまねぎ こまつな	627kcal 21.3g
2水	スパゲティミートソース 【恩方ブルーベリー】	牛乳	カラフルサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	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	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	647kcal 24.1g
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 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 にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン フルーツミックス	651kcal 16.8g
4金	胚芽パン 手作りりんごジャム	牛乳	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 牛乳	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 グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	623kcal 23.4g
7月	麦ごはん	牛乳	さばの塩焼き みそ汁 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 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	640kcal 26g
8火	桑都あげパン 【桑の白】	牛乳	ウインナーと野菜のスープ煮 アーモンドサラダ	きなこと とりにく ウインナー けずりぶし 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	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 きゅうり コーン	600kcal 20.6g
9水	ごはん	牛乳	白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら 根菜汁	ほき みそ さつまあげ ぶたにく とうふ 牛乳 あぶらあげ けずりぶし	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん れんこん だいこん ねぎ	600kcal 25.6g
10木	メキシカンライス	牛乳	白いんげん豆のスープ ツナサラダ	ぶたにく ウインナー しろいんげん けずりぶし ハム ツナ 牛乳	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	ゆかりご飯	牛乳	焼きししゃも ピリカラキャベツ じゃがいものそぼろ煮 くだもの	ししゃも とりにく じゃこ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま でんぷん 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 くだもの	623kcal 23g
14月	ごはん 【100年フード 三重県】	牛乳	とんてき みそ汁 スタミナキャベツ	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし 牛乳	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こまつな にんじん	655kcal 25.3g
15火	コッペパン 【旬：秋なす】	牛乳	なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	とうふ ぶたにく ハム なまクリーム チーズ けずりぶし ヨーグルト	パン あぶら こむぎこ バター	たまねぎ りんごジュース にんじん キャベツ フルーツミックス なす	600kcal 20g
16水	ジャージャー麺 【旬：冬瓜】	牛乳	冬瓜のスープ 豆黒糖	ぶたにく みそ たまご けずりぶし だいず 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり えのき とうがん	604kcal 27.2g
17木	ごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き じゃこキャベツ 豚汁	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 にぼし じゃこ こんぶ	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 ねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	604kcal 28.2g
18金	スタミナ丼	牛乳	たまごの中華スープ のり塩ポテト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし あおのり 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん 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 ねぎ こまつな きくらげ コーン	603kcal 22g
24木	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ りんご缶	ぶたにく 牛乳	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	644kcal 16.9g
25金	ごはん 【中秋の名月】	牛乳	さごちのごま味噌焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え	さごち みそ あぶらあげ けずりぶし かつおぶし 牛乳	こめ ごま あぶら しょうしんこ しらたまこ さといも	にんにく ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな もやし	657kcal 27g
28月	豚キムチ丼	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 けずりぶし 牛乳	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ 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 ねぎ	622kcal 20.5g
29火	八王子ショウガごはん 【八王子ショウガ】	牛乳	いかの香り焼き 五目豆煮 さつまいものみそ汁	あぶらあげ きざみのり いか だいず とりにく こんぶ とうふ みそ けずりぶし 牛乳	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう さつまいも	しょうが にんにく 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 【中学生の考えたバランス献立】	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 ハム けずりぶし 牛乳	こめ こむぎこ でんぷん あぶら はちみつ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	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	662kcal 22.4g

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 エネルギー量のバランスがたいせつです
☆エネルギー量は しょくじでとる
☆エネルギー量は 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・ねぎ・にんにく・にら