



8・9月こんだてよていひょう



八王子市立
上柚木小学校
8.9月給食回数:20回

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
31月	はっちこワクワク給食 スパゲティミートソース		■キャベツとコーンのスープ 果物(黄桃缶)	ぶたにく、ナチュラルチーズ、 ハム、けずり、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、あぶら	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、パセリ、 おとうかん	654 kcal 23.8 g
1火	はっちこワクワク給食 八王子ラーメン		うずらのカレー煮 フライドポテト	ぶたにく、けずり、にぼし、うずらたまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま、 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、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ	603 kcal 21.4 g
2水	はっちこワクワク給食 チキンカレーライス		フレンチサラダ オレンジポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう	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、グリーンピース、りんご、 キャベツ、きゅうり、コーン、 フルーツミックス、みかんジュース	651 kcal 16.8 g
3木	和風きのこピラフ		魚の香草パン粉焼き ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく、メルルーサ、ハム、 なまクリーム、チーズ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、バター、パンこ、オリーブゆ、 じゃがいも、あぶら	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、グリーンピース、 にんにく、パセリ	627 kcal 26.2 g
4金	桑都あげパン		ウィンナーと野菜のスープ煮 コーンサラダ	きなこと、とりにく、ウィンナー、けずり、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、あぶら	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	600 kcal 20.6 g
7月	ごはん		白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁	ほき、みそ、さつまあげ、 ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 けずり、ぎゅうにゅう	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、さいも	ごぼう、にんじん、れんこん、 さやいんげん、 だいこん、ながねぎ	600 kcal 25.6 g
8火	ジャージャー麺		冬瓜のスープ 豆腐揚げ 豆黒糖	ぶたにく、みそ、たまご、けずり、 ぎゅうにゅう、だいず	むしちゅうか、あぶら、ごまあぶら、 ごま、でんがん、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ、 たまねぎ、しいたけ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、 とうがん	631 kcal 25.2 g
9水	野菜350 姜ごはん		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、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、だいこん、ながねぎ、 キャベツ、こまつな	640 kcal 26.0 g
10木	豚キムチ丼		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、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんがん、ごまあぶら、 じゃがいも、きょうざのかわ、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、ながねぎ	622 kcal 20.5 g
11金	SDGs パン(胚芽パン) 手作りりんごジャム		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、 ぎゅうにゅう	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、グリーンピース、 キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	623 kcal 23.4 g
14月	スタミナ丼		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、あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま、でんがん、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、えのきたけ、 ながねぎ、こまつな、 きくらげ、コーン	603 kcal 22.0 g
15火	ゆかりごはん		ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 ピリカラキャベツ 果物(冷凍ぼんかん)	ししゃも、とりにく、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、 さとう、でんがん、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、ぼんかん	615 kcal 22.8 g
16水	メキシカンライス		白いんげん豆のスープ ツナサラダ	ぶたにく、ウィンナー、ハム、 しろいんげんまめ、けずり、ツナ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、 グリーンピース、はくさい、 にんにく、パセリ、キャベツ	600 kcal 20.9 g
17木	防災の日 豆ひじきごはん		うずらの煮卵 切り干し大根とツナの炒め煮 さいともえのきのみそ汁	だいず、ひじき、とりにく、 うずらたまご、ツナ、あぶらあげ、 とうふ、みそ、にぼし、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま、さいも	にんじん、しいたけ、さやいんげん、 だいこん、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな	601 kcal 23.5 g
18金	四日市とんてき ごはん		とんてき スタミナキャベツ みそ汁 果物(温州みかん)	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、でんがん、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、にんじん、 ごぼう、だいこん、ながねぎ、 こまつな、うんしゅうみかん	678 kcal 25.7 g
24木	秋なす コッペパン		なすと豆腐のグラタン ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	とうふ、ぶたにく、なまクリーム、 ナチュラルチーズ、ハム、けずり、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター	なす、たまねぎ、しめじ、にんじん、 キャベツ、フルーツミックス	605 kcal 24.3 g
25金	中秋の名月 ごはん		さごちのみそ焼き 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、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じょうしんこ、 しらたまこ、さいも	にんにく、ながねぎ、にんじん、 ごぼう、だいこん、しいたけ、 こまつな、もやし	651 kcal 26.8 g
28月	八王子ショウガ ごはん		いかの醤油焼き 五目煮豆 さつまいのみそ汁	あぶらあげ、きざみのり、いか、 だいず、とりにく、こんにゃく、とうふ、 みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、こんにゃく、あぶら、 さとう、さつまいも	はちおうじしょうが、にんにく、 ぼんのうねぎ、にんじん、れんこん、 ごぼう、たまねぎ、こまつな	635 kcal 29.8 g
29火	中学生の考えたバランス献立 ごはん		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、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんがん、あぶら、 はちみつ、さとう、あぶら、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも	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	662 kcal 22.4 g
30水	恵方ブルーベリー スパゲティミートソース		カラフルサラダ 恵方のブルーベリーヨーグルト	ぶたにく、ナチュラルチーズ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	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	647 kcal 24.1 g

※献立は材料の入荷状況等により変更することがありますので、ご了承ください。
※だし汁は、削り節、煮干し、こんぶを献立によって使い分けています。
※果物は市場の出回りを見て随時提供します。