



8.9月 こんだてよていひょう



令和8年度8月9月 八王子市立松木小学校

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 名						栄 養 価
	主 食	飲 み 物	主 菜・副 菜 等	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
26 水	チキンカレーライス はっちこワクワク給食		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,こむぎこ,さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ,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	656 kcal 16.8 g
27 木	八王子ラーメン はっちこワクワク給食		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,うずらたまご	にぼし,あおのり,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,じゃがいも	あぶら,ごま,ごまあぶら	こまつな	たけのこ,にんにく,しょうが,コーン,きくらげ,もやし,たまねぎ	603 kcal 21.4 g
28 金	●スパゲティミートソース はっちこワクワク給食		■キャベツのスープ 果物(りんご缶)	ぶたにく,ハム,けずり	ナチュラルチーズ,ぎゅうにゅう	スパゲティ	オリーブゆ,あぶら	にんじん,トマト,パセリ	たまねぎ,セロリ,にんにく,キャベツ,コーン,りんご	661 kcal 23.7 g
31 月	ごはん		■八宝菜 コーンスープ(鶏肉) いりこのごまがらめ	ぶたにく,いか,うずらたまご,とりにく	いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,でんぱん,さとう	あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,ちんげんさい	はくさい,もやし,たけのこ,きくらげ,しょうが,にんにく,たまねぎ,コーン	600 kcal 25.6 g
1 火	豆ひじきごはん		鶏肉の塩糀焼き 切干大根とツナの炒め煮 さといもとえのきのみそ汁	だいにず,とりにく,ツナ,あぶらあげ,とうふ,みそ	ひじき,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,さといも	あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,こまつな	しいたけ,だいこん,たまねぎ,えのきたけ	670 kcal 29.3 g
2 水	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,とうふ,けずり	わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,でんぱん,じゃがいも,ぎょうざのかわ	あぶら,ごまあぶら,ごま	にら	にんにく,キムチ,しょうが,たまねぎ,もやし,しいたけ,コーン,ながねぎ	614 kcal 20.3 g
3 木	ごはん		■あじのネギ塩焼き 豚汁 ■じゃこキャベツ	あじ,あじ,あじ,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,みそ	じゃこ,こんが,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも	ごまあぶら,ごま,あぶら	にんじん	しょうが,にんにく,ながねぎ,だいこん,ごぼう,キャベツ	604 kcal 28.2 g
4 金	桑都あげパン 森の		ウインナーと野菜のスープ煮 アーモンドサラダ	きなことりにく,ウインナー,けずり	ぎゅうにゅう	パン,さとう,じゃがいも	あぶら,アーモンド	にんじん,パセリ	たまねぎ,はくさい,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,ほき,ほき,みそ,さつま揚げ,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,けずり	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,こんにゃく,さといも,こんにゃく	マヨネーズ,ごま,あぶら,ごまあぶら	にんじん	ごぼう,れんこん,えだまめ(冷凍),だいこん,ながねぎ	607 kcal 26.2 g
8 火	肉みそスパゲティー 愚方ブルーベリー		カラフルサラダ 愚方のブルーベリーヨーグルト	ぶたにく,みそ	ヨーグルト,ぎゅうにゅう	スパゲティ,さとう	オリーブゆ,あぶら	にんじん,ピーマン	たまねぎ,にんにく,キャベツ,きゅうり,コーン,ブルーベリー,レモン	623 kcal 24.1 g
9 水	麦ごはん		さばの塩焼き 具だくさんみそ汁 野菜のおひたし	さば,さば,さば,とうふ,みそ,みそ,あぶらあげ,かつおぶし	わかめ,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,じゃがいも,さとう	あぶら	にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ,キャベツ	640 kcal 25.9 g
10 木	ごはん		■生揚げのみそ炒め たまごスープ ■茎わかめのにんにく炒め 果物(柑橘)	ぶたにく,なまあげ,みそ,とりにく,たまご,けずり	くきわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぱん	あぶら,ごま	にんじん	キャベツ,たけのこ,ながねぎ,きくらげ,たまねぎ,えのきたけ,コーン,にんにく,みかん	600 kcal 22.5 g
11 金	パン(胚芽パン) ■手作りりんごジャム		金時豆のボークシチュー 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,じゃがいも,こむぎこ	あぶら,ごま,ごまあぶら	にんじん	りんご,レモン,にんにく,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	626 kcal 23.4 g
14 月	スタミナ丼(米70・もやし)		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,さとう,でんぱん,じゃがいも	あぶら,ごまあぶら,ごま	にら,にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,もやし,たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ,きくらげ,コーン	603 kcal 22.0 g
15 火	ゆかりご飯		焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 ピリカラキャベツ 果物(柑橘)	とりにく	ししゃも,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こんにゃく,さとう,でんぱん	あぶら,ごまあぶら	ゆかり,にんじん	たまねぎ,キャベツ,もやし,みかん	616 kcal 22.7 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,ウインナー,ハム,しろいんげんまめ,けずり,ツナ	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,さとう	あぶら	にんじん,パセリ	たまねぎ,コーン,グリーンピース,はくさい,にんにく,キャベツ	600 kcal 20.9 g
17 木	ごはん 四日市とんてき		とんてき スタミナキャベツ みそ汁	ぶたにく,あぶらあげ,みそ,けずり	ぎゅうにゅう	こめ,でんぱん,こむぎこ,さとう	あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,こまつな	にんにく,キャベツ,だいこん,ながねぎ	649 kcal 25.1 g
18 金	ハヤシライス2		フレンチサラダ りんご缶	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ,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	646 kcal 16.9 g
24 木	■コッパパン 旬 なす		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,ハム,けずり	ナチュラルチーズ,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ	あぶら	にんじん	なす,たまねぎ,しめじ,キャベツ,フルーツミックス	610 kcal 24.7 g
25 金	ごはん		さごちの味噌焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え	さごち,さごち,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,じょうしんこ,しらたまこ,さといも	ごま,あぶら	にんじん,こまつな	にんにく,ながねぎ,ごぼう,だいこん,しいたけ,もやし	651 kcal 26.8 g
29 火	八王子ショウガごはん 八王子ショウガ		いかの香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あぶらあげ,いか,いか,いか,だいにず,とりにく,とうふ,みそ,みそ,けずり	きざみのり,こんが,ぎゅうにゅう	こめ,こんにゃく,さとう,さつまいも	ごま,あぶら	ばんのうねぎ,にんじん,こまつな	はちおうじしょうが,にんにく,れんこん,ごぼう,たまねぎ	635 kcal 29.8 g
30 水	ごはん 中学生の考えた バランス献立		ヤンニョムチキン チヨレギサラダ ベーコンとポテトのスープ	とりにく,ハム,けずり	わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,でんぱん,はちみつ,さとう,じゃがいも	あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん	しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,えだまめ,たまねぎ	662 kcal 22.4 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。

※9月26日(土)は、学校公開です。給食はありません。9月28日(月)は、学校公開の振替休日です。