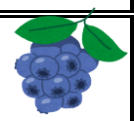
8・9月のこんだてひょう

令和7年度　　八王子市立元木小学校　22回

日 曜日	献立名 主食	飲み物	主菜 副菜など	主な材料名 血や肉になるもの あか	 熱や力になるもの きいろ	 身体の調子を整えるもの みどり	エネルギー Kcal タンパク質 g
8/28木	わふうきのこピラフ	牛乳	ABCスープ（カレー味） ポテトカルボナーラ	とりにく けずりぶし ハム なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ バター あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん グリンピース にんにく しょうが **キャベツ**	601kcal 18.2g
8/29金	ごはん **野菜350**	牛乳	**八宝菜 たまねぎスープ** **いりこのごまがらめ**	ぶたにく いか えび いりこ うずらたまご とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	にんじん はくさい もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	604kcal 29.8g
1月	チキンカレーライス **防災の日**	牛乳	**フレンチサラダ りんごかん**	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 グリンピース **キャベツ きゅうり** コーン りんご	647kcal 16.7g
2火	ごはん	牛乳	**白身魚のみそマヨネーズやき** **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 けずりぶし 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 じゃがいも こんにゃく	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	602kcal 25.6g
3水	ごはん	牛乳	**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**	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	**キャベツ** にんじん たけのこ さやえんどう ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきたけ コーン にんにく	607kcal 23.4g
4木	そうとあげパン **桑の葉パウダー**	牛乳	**ウインナーと野菜のスープ煮** **わかめとツナのサラダ**	きなこ とりにく ウインナー けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ **キャベツ** パセリ しょうが にんにく **きゅうり** もやし コーン	613kcal 23g
5金	ゆかりごはん	牛乳	**やきししゃも じゃがいものそぼろ煮** **ピリカラキャベツ 果物**	ししゃも とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう 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	615kcal 22.8g
8月	スパゲティ ミートソース **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 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	647kcal 24.1g
9火	かつめし **100年フード：兵庫**	牛乳	**青菜と豆腐のすまし汁** **パインかん**	ぶたにく とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう バター	**キャベツ こまつな** にんじん だいこん えのきたけ パイン	683kcal 24.3g
10水	ぶたキムチどん	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 ぎゅうにゅう	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 ながねぎ	634kcal 21.5g
11木	むぎごはん	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 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**	636kcal 25.9g
12金	チャーハン	牛乳	**ワンタンスープ** **鶏肉と大豆の炒め物 果物**	ぶたにく けずりぶし だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン ごま	しょうが にんじん たまねぎ **ピーマン** もやし ちんげんさい しいたけ にんにく	600kcal 22.6g
16火	メキシカンライス	ジュース リンゴ	**白いんげん豆のポタージュ** **ツナサラダ**	ぶたにく ウインナー ツナ しろいんげんまめ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ **キャベツ** りんご	624kcal 17.8g
17水	ごはん	牛乳	**あじのネギ塩焼き** **豚汁 じゃこきゃべつ**	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	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 ながねぎ だいこん にんじん ごぼう **キャベツ**	600kcal 28.1g
18木	セサミトースト	牛乳	**チキンビーンズ** **わかめサラダ**	だいず とりにく わかめ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース **キャベツ** **きゅうり** もやし コーン	640kcal 24.6g
19金	スタミナどん	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 わかめ たまご けずりぶし 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 えのきたけ ながねぎ きくらげ コーン	603kcal 21.9g
22月	ごはん	牛乳	**ほきのごまがらめ かきたま汁** **小松菜とじゃこいため 果物**	ほき たまご とうふ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ **こまつな** もやし	630kcal 27g
24水	ごはん **中学生が考えた**	牛乳	**マーボー豆腐 青菜のごま和え** **野菜スープ**	とうふ ぶたにく みそ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく しいたけ **こまつな** もやし たまねぎ **キャベツ**	601kcal 22.5g
25木	**八王子ショウガ** ごはん	牛乳	**いかの香り焼き 五目煮豆** **さつまいものみそ汁**	いか だいず とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ 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 ながねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ **こまつな**	608kcal 28.2g
26金	コッペパン **旬：なす**	牛乳	**なすと豆腐のグラタン** **ジュリエンヌスープ みかんヨーグルト**	とうふ ぶたにく なまクリーム チーズ ハム けずりぶし 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** みかん	600kcal 24.3g
29月	ふきよせおこわ	牛乳	**とりだんご汁** **ごま酢あえ 果物**	あぶらあげ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも さとう でんぷん あぶら ごま	しいたけ しめじ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ **こまつな** もやし	603kcal 21.7g
30火	ジャージャーめん **旬：冬瓜**	牛乳	**冬瓜のスープ** **豆ナッツ黒糖**	ぶたにく みそ たまご けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん アーモンド 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**	632kcal 27.3g

（中学年量）

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。**★太字は八王子産を使う予定です。**