



が っ
8・9月のこんだてひょう

August September

令和8年度

八王子市立元木小学校 23回

ひ 日 ようび 曜日	こんだてめい 献立名			おも　さいりょうめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g
	しゅしよく 主食	飲 み 物	しゅさい　ふくさい 主菜　副菜など	ち　にく 血や肉になるもの あか	ねつ　ちから 熱や力になるもの さいろ	からだ　ちようしととの 身体の調子を整えるもの みどり	
27木	スパゲティミートソース	牛乳	キャベツとコーンのスープ みかん缶	ぶたにく　チーズ　ベーコン けずりがし　ぎゅうにゅう	スパゲティ　オリーブゆ	たまねぎ　にんじん　セロリー にんにく　ホールトマト キャベツ　コーン　パセリ　みかん	647kcal 23.8g
28金	チキンカレーライス	牛乳	フレンチサラダ　すいか	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 すいか	633kcal 16.8g
31月	八王子ラーメン	牛乳	うずらの煮卵　フライドポテト	ぶたにく　けずりがし　にぼし うずらのたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　あぶら いりごま　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	603kcal 21.4g
1火	ごはん	牛乳	白身魚のみそマヨネーズ焼き ごもく　五目きんぴら　けんちん汁	ホキ　みそ　さつまあげ ぶたにく　とうふ　あぶらあげ けずりがし　ぎゅうにゅう	こめ　マヨネーズ　さとう いりごま　いとこんにやく あぶら　ごまあぶら さといも　こんにやく	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	600kcal 25.6g
2水	豆ひじきごはん	牛乳	うずら卵のカレー煮　切干大根とツナの炒め煮 さといもとえのきのみそ汁	だいず　ひじき　とりにく うずらのたまご　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　いりごま さといも	にんじん　ほししいたけ さやいんげん　きりぼしだいこ ん たまねぎ　えのきたけ　こまつな	601kcal 23.5g
3木	ハヤシライス	ジョア	だいこんごまサラダ　りんご缶	ぶたにく　ツナ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　こむぎこ ごまあぶら　いりごま	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　にんにく しょうが　だいこん　きゅうり りんご	624kcal 18.1g
4金	ごはん	牛乳	生揚げのみそ炒め　たまごスープ ピリカラキャベツ　冷凍みかん	ぶたにく　あつあげ　みそ とりにく　たまご　けずりがし ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　あぶら でんぱん　ごまあぶら	キャベツ　にんじん　たけのこ ながねぎ　きくらげ　たまねぎ えのきたけ　コーン　もやし みかん	616kcal 24.9g
7月	桑都あげパン	牛乳	ウインナーと野菜のスープ煮	きなこ　とりにく　ウインナー けずりがし　ぎゅうにゅう	くわのはパン　さとう あぶら　じゃがいも はちみつ　ごまあぶら	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　こまつな　コーン	575kcal 20.5g
	くわ　ひ 桑の日	牛乳	こまつなとコーンのサラダ				
8火	むぎ 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 かつおがし　ちりめんじゃこ 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	640kcal 26g
9水	ぶた 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　けずりがし ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　でんぱん ごまあぶら　じゃがいも ぎょうざのかわ　いりごま	にんにく　はくさいキムチ しょうが　たまねぎ　にら　もやし ほししいたけ　コーン　ながねぎ	622kcal 20.5g
10木	スパゲティミートソース	牛乳	カラフルサラダ	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　セロリー にんにく　ホールトマト　キャベツ きゅうり　コーン　ブルーベリー レモン	647kcal 24.1g
11金	ごはん	牛乳	とんてき　じゃこキャベツ　みそ汁	ぶたにく　ちりめんじゃこ こんが　あぶらあげ　みそ けずりがし　ぎゅうにゅう	こめ　でんぱん　こむぎこ さとう　ごま　あぶら	にんにく　キャベツ　しょうが にんじん　ごぼう　だいこん ながねぎ　こまつな　みかん	689kcal 28.8g
	ねん 100年フード　三重県	牛乳	冷凍みかん				
14月	ゆかりごはん	牛乳	焼きししゃも　じゃがいものそばろ煮 き　茎わかめのにんにく炒め　果物	ししゃも　とりにく くきわかめ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも いとこんにやく　さとう でんぱん　いりごま	ゆかり　たまねぎ　にんじん さやいんげん　にんにく	599kcal 20.4g
15火	メキシカンライス	牛乳	白いんげん豆のスープ パリパリアーモンドサラダ	ぶたにく　ウインナー ベーコン　しろいんげんまめ けずりがし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも さとう　ごまあぶら アーモンド	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	638kcal 21g
16水	ごはん	牛乳	あじのネギ塩焼き　豚汁 スタミナキャベツ	あじ　ぶたにく　とうふ あぶらあげ みそ　にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら　いりごま じゃがいも　あぶら　さとう	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	593kcal 25.1g
17木	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 けずりがし　あおのり ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　いりごま でんぱん　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	603kcal 22g
18金	はいが 胚芽パン	牛乳	手作りりんごジャム きんときまめ　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	はいがパン　さとう　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター　いりごま 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	631kcal 23.5g
24木	ごはん	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　ベーコン けずりがし　ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ　でんぱん はちみつ　さとう　あぶら ごまあぶら　いりごま 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	662kcal 22.4g
25金	コッペパン	牛乳	なすと豆腐のグラタン	とうふ　ぶたにく　なまクリーム チーズ　ベーコン　けずりがし ぎゅうにゅう	コッペパン　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	513kcal 21.3g
28月	ごはん	牛乳	さごちの味噌焼き　お月見団子汁	さごち　みそ　あぶらあげ けずりがし　かつおがし ぎゅうにゅう	こめ　いりごま　あぶら しょうしんこ　しらたまこ さといも	にんにく　ながねぎ　にんじん ごぼう　だいこん　ほししいたけ こまつな　もやし	651kcal 26.8g
	ちゅうしゅうめいげつ 中秋の名月	牛乳	野菜のおかか和え				
29火	ジャージャー麺	牛乳	とうがん　冬瓜のスープ　まめナッツ黒糖	ぶたにく　みそ　たまご けずりがし　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 いりごま　でんぱん アーモンド　こくとう	にんにく　しょうが　ながねぎ たまねぎ　ほししいたけ　もやし きゅうり　えのきたけ　とうがん	675kcal 28.4g
30水	はちおうじ 八王子ショウガごはん	牛乳	いかの香り焼き　五目煮豆	あぶらあげ　のり　いか だいず　とりにく　こんが とうふ　みそ　みそ けずりがし　ぎゅうにゅう	こめ　いりごま　あぶら こんにやく　あぶら　さとう さつまいも	ショウガ　にんにく ばんのうねぎ　にんじん れんこん　ごぼう　たまねぎ こまつな	635kcal 29.8g
30水	はちおうじさん 八王子産ショウガ	牛乳	さつまいものみそ汁				
		牛乳					

※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。

がっき
2学期は

はちっこワクワク給食

きゅうしよく

からスタート！



きゅうしよく
「はちワク給食」とは？

なつやす　あ　げんき　たの　きゅうしよく　よいい
夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、楽しみいっぱいの給食を用意した
と　く　みっかかん　にんき　とうじょう
取り組みです♪ 3日間人気メニューが登場します！