



令和5年度
8,9月

こんだてよていひょう



八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなさいようめい			栄養価 エネルギー たんぱく質	
		しゅしょく	おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちようしを とどのえるもの(緑色)		
8/30	水	わふうきのこ ピラフ	ABCスープ ポテトカルボナーラ	こめ、バター、あぶら アルファベットマカロニ じゃがいも	とりにく、ベーコン、けずりぶし なまクリーム、こなチーズ ぎゅうにゅう	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 しょうが、キャベツ	606 18.8	
8/31	木	ごはん	はっほうさい たまねぎスープ いいこのごまからめ	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、さとう、しろごま グラニューとう	ぶたにく、いか、うずらのたまご とりにく、けずりぶし、いいこ ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、もやし たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ しょうが、にんにく、たまねぎ	605 28.7	
9/1	金	チキンカレー ライス	フレンチサラダ りんごかん	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、さとう	とりにく、ぎゅうにゅう	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	638 16.6	
4	月	こだいまい	やきししゃも とんじる やさいのおひたし	こめ、もちごめ、あかまい くろまい、じゃがいも、あぶら さとう	ししゃも、ぶたにく、とうふ、 みそ、あかみそ、にほし あぶらあげ、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、キャベツ、ごまつな	600 25.9	
5	火	9月8日は「くわの日」 森都あげパン	ウインナーとやさいのスープに わかめとツナのサラダ くだもの	パン、さとう、あぶら、しろごま じゃがいも、ごまあぶら	きなこ、とりにく、ウインナー ツナ、けずりぶし、わかめ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく、きゅうり もやし、コーン	626 23.0	
6	水	ぶたキムチどん	ツナポテトぎょうざ とうがんのスープ	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、じゃがいも ぎょうざのかわ	ぶたにく、ツナ、とりにく たまご、けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、キムチ、しょうが たまねぎ、にら、もやし、コーン ほししいたけ、えのきたけ、とうがん	637 22.9	
7	木	まめひじきごはん	うずらのたまご いじり えのきのみそしる	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こんにゃく	だいち、ひじき、とりにく うずらのたまご、ちくわ、わかめ あぶらあげ、とうふ、あかみそ みそ、にほし、ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ、ごぼう さやいんげん、たけのこ、たまねぎ えのきたけ	600 23.7	
8	金	スパゲティ ミートソース	わかめサラダ ヨーグルトのおんがた ブルーベリーソース	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう、しろごま ごまあぶら	ぶたにく、チーズ、わかめ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールトマト、キャベツ きゅうり、もやし、コーン ブルーベリー、レモン	642 24.7	
めざせ！おはし名人ウィーク！！								
11	月	やきと どん	ワンタンスープ くきわかめのにんにくいため くだもの	こめ、さとう、でんぶん ワンタンのかわ、ごまあぶら あぶら、しろごま	とりにく、のり、けずりぶし くきわかめ、さつまあげ ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、にんじん もやし、はくさい、ほししいたけ にんにく	608 23.8	
12	火	ごはん	さばのかおひやき にくじゃが キャベツのしょうがふうみ	こめ、しろごま、じゃがいも こんにゃく、あぶら、さとう	さば、ぶたにく、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	にんにく、ほんのうねぎ、たまねぎ にんじん、グリーンピース、キャベツ しょうが	678 24.8	
13	水	あんかけ やきそば	コーンとたまごのスープ じゃがいものバターに	ちゅうかめん、あぶら、バター ごまあぶら、でんぶん、はるさめ じゃがいも、さとう	ぶたにく、たまご、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、はくさい もやし、にら、ほししいたけ コーン、クリームコーン	605 21.6	
14	木	ごはん	さけのしおやき ごもくきんぴら けんちんじる	こめ、こんにゃく、あぶら さとう、ごまあぶら、しろごま じゃがいも	のり、さけ、とりにく、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	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 28.9	
15	金	チンジャオ ロースどん	くずきりスープ まめこどう	こめ、あぶら、さとう でんぶん、くずきり、しろごま くろざとう	ぶたにく、とりにく、けずりぶし だいち、ぎゅうにゅう	にんにく、ながねぎ、キャベツ たけのこ、チンゲンサイ、ピーマン えのきたけ、にんじん、はくさい	604 22.0	
18	月	敬老の日						
19	火	くろざとうパン	ポークビーンズ カラフルサラダ くだもの	パン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、バター	だいち、ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、コーン、あかピーマン	627 23.5	
20	水	ビビンバ	チンゲンサイのとりみスープ くだもの	こめ、さとう、ごまあぶら しろごま、あぶら、でんぶん	ぶたにく、とりにく、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん きりほしだいこん、もやし、コーン ごまつな、チンゲンツサイ ながねぎ	600 19.9	
21	木	八王子産 八王子しょうがごはん	あかうおのやくみやき ごもくにまめ くだくさんみそしる	こめ、ごまあぶら、こんにゃく あぶら、さとう、じゃがいも	あかうお、だいち、とりにく こんぶ、あぶらあげ、みそ あかみそ、にほし、ぎゅうにゅう	はしょうが、にんにく、にんじん ほんのうねぎ、れんこん、ごぼう だいこん、ごまつな、ながねぎ	603 27.3	
22	金	メキシカンライス	しろいんげんまめのポターージュ コールスロー	こめ、あぶら、バター こむぎこ、さとう	ぶたにく、ウインナー、とりにく しろいんげんまめ、ベーコン ぎゅうにゅう、なまクリーム ジョア	たまねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム、グリーンピース キャベツ	619 20.1	
25	月	なご こんだて おおさかふ 和み献立(大阪府) かやくごはん	さわらのみそづけ ごんぼじる ごまつなのたいたん	こめ、こんにゃく、あぶら さとう	とりにく、ちくわ、のり、さわら みそ、あぶらあげ、おから けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ しょうが、だいこん、こむぎ ごまつな、キャベツ	602 28.5	
26	火	パン	なすととうふのグラタン ジュリエンスープ フルーツミックス	ミルクパン、あぶら こむぎこ、バター	とうふ、ぶたにく、なまクリーム チーズ、ベーコン、けずりぶし ぎゅうにゅう	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	632 24.8	
27	水	ふきよせおこわ	といだんごじる ごまあえ きよほう	こめ、もちごめ、くり、さとう でんぶん、あぶら、しろごま	あぶらあげ、とりにく、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	ほししいたけ、しめじ、たけのこ にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ、ごまつな、もやし きよほう	613 22.1	
28	木	ごはん	ほきのごまからめ かきたまじる じゃこキャベツ、くだもの	こめ、こめこ、あぶら、さとう しろごま、でんぶん、ごまあぶら	ホキ、とりにく、たまご、とうふ けずりぶし、ちりめんじゃこ こんぶ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ ごまつな、キャベツ、みかん	602 26.1	
29	金	じゅうごや 十五夜 こぎつねごはん	いものこじる おつきみだんごのくろみつかけ	こめ、さとう、しろごま さといも、こんにゃく、こめこ しらたまご、くろざとう	あぶらあげ、とりにく、みそ あかみそ、けずりぶし、とうふ きなこ、ぎゅうにゅう	にんじん、しょうが、だいこん ごぼう、ごまつな、ながねぎ しめじ	609 20.7	

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します★★★