

令和8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			おもなざいようめい			栄養価
		しゅしょく		おかず	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかい)	からだのちようしをととのえるもの(みどり)	
31	月	はちこワクワ給食 スパゲティミートソース		たまねぎドレッシングのおんサラダ ヨーグルトのピーチソースかけ	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう	ぶたにく、ナチュラルチーズ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	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、フロッコリー ホールコーン、おうとうかん	666kcal 25g
1	火	はちおうじ 八王子ラーメン		ほうぎょうざ まめこくとう	ちゅうかめん、あぶら しろいりごま、ごまあぶら はるさめ、でんぶん シュウマイのかわ、こくとう	ぶたにく、けずりぶし、にほし だいず、ぎゅうにゅう	たけのこかん、にんにく ねしょうが、ホールコーン きくらげ、もやし、こまつな たまねぎ、にら、はくさい	651kcal 28.9g
2	水	カレーライス		わかめサラダ フルーツミックス	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、さとう しろいりごま、ごまあぶら	ぶたにく、わかめ、ツナ ジョア	たまねぎ、にんじん、にんにく ねしょうが、りんご、きゅうり キャベツ、フルーツミックスかん	625kcal 18.2g
3	木	まめひじきごはん ぼうさいしゅうかん 防災週間		うずらのたまご 切干だいこんとツナのいために さといもとえのきのみぞしる くだもの	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、しろいりごま さといも	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 にほし、ぎゅうにゅう	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	621kcal 23.7g
4	金	スタミナ丼		ちゅうかふうスープ のりしおポテト	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、しろいりごま でんぶん、じゃがいも	ぶたにく、とりにく けずりぶし、あめのり ぎゅうにゅう	にんにく、ねしょうが にんじん、もやし、たまねぎ えのきたけ、ながねぎ、にら こまつな、きくらげ ホールコーン	618kcal 22.8g
7	月	そうとあ 森都揚げパン		ウイナーとやさいのスープに アーモンドサラダ くだもの	くわのはこッペパン、さとう じゃがいも、あぶら アーモンド	きなこ、とりにく、ウイナー けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、はくさい パセリ、ねしょうが、にんにく キャベツ、きゅうり ホールコーン	624kcal 21.8g
8	火	ごはん		しろみざかなのみそマヨネーズやき ごもくせんびら けんちんじる	こめ、マヨネーズ、さとう しろいりごま、いとこんにゃく あぶら、ごまあぶら、さといも こんにゃく	ホキ、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	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 25.5g
9	水	メキシカンライス		ツナサラダ ベーコンとほくさいのスー くだもの	こめ、あぶら、じゃがいも さとう	ぶたにく、ウイナー、ツナ ベーコン、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ホールコーン、はくさい グリーンピース、にんにく パセリ、キャベツ	603kcal 20.1g
10	木	おぎごはん ねん こんだて みえけん よっかいちし 100年フード献立 三重県 四日市市		アジのネギしおやき とんじる やさいのおひたし	こめ、こめつぶおぎ ごまあぶら、しろいりごま じゃがいも、あぶら、さとう	アジ、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ、にほし かつおぶしこ、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ねしょうが、にんにく ながねぎ、だいこん、にんじん ごぼう、キャベツ、こまつな	604kcal 28.3g
11	金	ごはん		とんてき スタミナキャベツ みぞしる	こめ、でんぶん、こむぎこ さとう、ごまあぶら しろいりごま	ぶたにく、あぶらあげ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	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	679kcal 27g
14	月	ごはん		サバのしおやき じゃこキャベツ みぞしる	こめ、じゃがいも、ごまあぶら	サバ、わかめ、とうふ、みそ にほし、ちりめんじゃこ こんぶ、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ながねぎ キャベツ、ねしょうが	630kcal 25.9g
15	火	ジャージャーめん		ごまめナッツ とうがんのスープ	ちゅうかめん、あぶら、さとう ごまあぶら、しろいりごま でんぶん、アーモンド グラニューとう	ぶたにく、みそ、けずりぶし いりご、ぎゅうにゅう	にんにく、ねしょうが ながねぎ、たまねぎ、もやし ほししいたけ、きゅうり えのきたけ、とうがん	600kcal 25.3g
16	水	ぶたキムチ丼		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、じゃがいも シュウマイのかわ しろいりごま	ぶたにく、ツナ、わかめ とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく、はくさいキムチ ねしょうが、たまねぎ、にら もやし、ほししいたけ ホールコーン、ながねぎ	627kcal 20.9g
17	木	はいがパン てづくりりんごジャム		きんときまめのポークシチュー わかめサラダ	はいがパン、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ、バター しろいりごま、ごまあぶら	きんときまめ、ぶたにく わかめ、ぎゅうにゅう	りんごかん、レモンかじゅう にんにく、にんじん、もやし たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり ホールコーン	621kcal 22.8g
18	金	ゆかりごはん		あかうおのやくみやき じゃがいものそばろに ピリカラキャベツ くだもの	こめ、ごまあぶら、じゃがいも いとこんにゃく、あぶら さとう、でんぶん	あかうお、とりにく ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	ゆかり、にんにく、こねぎ たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ もやし	620kcal 26.6g
24	木	スパゲティ ミートソース		カラフルサラダ 黒豆のブルーベリー ヨーグルト	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう	ぶたにく、ナチュラルチーズ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	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、 ホールコーン、ブルーベリー レモンかじゅう	655kcal 24.9g
25	金	ちゅうしゅうのめいげつ 中秋の名月		さごちのみそやき おつきみだんごじる やさいのおかかあえ	こめ、しろいりごま しょうしんこ、しらたまこ さといも	さごち、あぶらあげ けずりぶし、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	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	644kcal 26.6g
28	月	はちおうじ 八王子ショウガ ごはん		いのかかおりやき ごもくにまめ さつまいものみぞしる	こめ、しろいりごま こんにゃく、あぶら、さとう さつまいも	あぶらあげ、きざみのり イカ、だいず、とりにく こんぶ、とうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	八王子ショウガ、にんにく こねぎ、にんじん、れんこん ごぼう、たまねぎ、こまつな	610kcal 28.9g
29	火	コッペパン		益ととうふのグラタン ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	コッペパン、あぶら こむぎこ、バター	とうふ、ぶたにく、ベーコン なまクリーム、ヨーグルト けずりぶし、ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	なす、たまねぎ、しめじ にんじん、キャベツ フルーツミックスかん	619kcal 24.5g
30	水	ちゅうがくせい かんが 中学生が考えたバランス献立		ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	こめ、こむぎこ、でんぶん はちみつ、さとう、あぶら ごまあぶら、しろいりごま じゃがいも	とりにく、わかめ、ベーコン けずりぶし、ぎゅうにゅう	ねしょうが、にんにく きゅうり、キャベツ えだまめ、にんじん たまねぎ	687kcal 24.3g

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

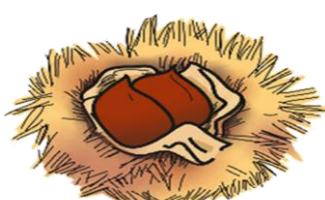
9月の旬の食材

なす



あき しゅうかく
秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。
ひる よる 気温の差が大きく、秋の
おだやかな日光をあびている秋なすは
うまみがたっぷりです！

くり



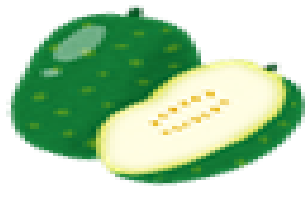
そとがわ
トゲトゲした外側は、「イガ」といいます。おいしくなるまで動物たち
かんたん た
ちに簡単に食べられないように、
イガ・固いカラ・渋皮で、中身（種）
まも
を守っています。

さといも



おや
さといもは、親いも・子いも・
まご
孫いもと、たくさんできるので
「子孫繁栄」の願いを込めて、
め
めでたい食べ物とされています。

とうがん



れいあんじょ
とうがんは、そのまま冷暗所で
ほぞん
保存しておけば、冬までもつこと
かんじ
から漢字で「冬瓜」と記すように
しる
な
なつたと言われています。
い
へいあんじだい
平安時代から親しまれてきた
やさい
野菜です！

防災月間

9月は「防災月間」です。地震や
台風・大雨による自然災害はいつと
こで起こるか予測することは難しい
です。そのため、日頃からの備えが
とても大切になります。災害用の
備蓄用品を揃えておくことも重要で
すが、家族の安全確保も大切です。
・緊急連絡先リストの作成と共有
・避難経路の確認と集合場所の設定
これらを家族全員で事前に話し合
い、もしもの時に対応できるように
しておきましょう！