令和7年度

8・9月 こんだてよていひょう

今月の給食目標　朝ごはんの大切さを知ろう

八王子市宮上小学校
給食回数　21回

ひ	ようび	しゅしょく	のみもの	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8月 28	木	卵とレタスのチャーハン	MILK	ワンタンスープ カムジャタン 2学期給食開始 新学期	たまご,ツナ,とりにく, ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ワンタン,じゃがいも, ごまあぶら,ごま	ながねぎ,レタス,にんじん, しょうが,もやし,ばんのうねぎ, にんにく,たまねぎ,にら	602kcal 21.6g
29	金	ミルクパン	APPLE	ポテトグラタン ABCスープ きゅうりのフレンチドレッシング 野菜たっぷり！	とりにく,ぎゅうにゅう, チーズ,ハム	パン,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター, マカロニ,さとう	たまねぎ,グリンピース, にんじん,キャベツ,きゅうり, りんごジュース	623kcal 18g
9月 1	月	チキンカレー	MILK	3色ピクルス わかめスープ	とりにく,わかめ,とうふ, 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,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,グリンピース, だいこん,きゅうり,えのき, ながねぎ,コーン	612kcal 19.1g
2	火	五穀ごはん	MILK	あじの辛味焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あじ,だいず,とりにく,こんぶ, あぶらあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,むぎ, ごま,さとう,ごまあぶら, あぶら,さつまいも	にんにく,ながねぎ,にんじん, ごぼう,さやいんげん,だいこん, たまねぎ,しめじ,ばんのうねぎ	633kcal 26.9g
3	水	スタミナ丼	MILK	中華風コーンスープ 大根の風味漬け	ぶたにく,とりにく, たまご,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, ごま,ごまあぶら,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん, にら,もやし,たまねぎ, えのきたけ,コーン,ながねぎ, しいたけ,だいこん	600kcal 21.9g
4	木	ごはん 中学生バランスこんだて	MILK	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, とりにく,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	600kcal 22.8g
5	金	ごはん	MILK	さばのおろしソース ひじきの炒め煮こんにゃく入り にらたま味噌汁	さば,ひじき,あぶらあげ, たまご,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, でんぷん,こんにゃく	だいこん,しいたけ,にんじん, たまねぎ,にら,えのき	607kcal 28.1g
8	月	桑都あげパン 桑の日こんだて	MILK	豆と野菜のスープ煮 三色サラダ くだもの 八王子産の桑の葉いりのあげパンです！	きなこ,ウインナー,とりにく, しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン, さやいんげん,にんにく,パセリ, きゅうり,キャベツ,みかん	600kcal 21.7g
9	火	ごはん	MILK	さごちの香味焼き 根菜汁 彩り和え	さごち,とりにく,みそ, あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,あぶら, じゃがいも,ごま	しょうが,にんにく,ながねぎ, ごぼう,だいこん,にんじん, こまつな,もやし,しめじ	636kcal 28.2g
10	水	チリコンカンライス	MILK	グリーンサラダ 恩方ブルーベリーヨーグルト 八王子産のブルーベリーをいただきます！	きんときまめ,ぶたにく, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ, バター,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリ, にんじん,コーン,きゅうり, キャベツ,ブルーベリー	615kcal 20.2g
11	木	五目おこわ	MILK	厚揚げのチーズ田楽 わかめのにんにく炒め 豚汁	とりにく,なまあげ,みそ,チーズ, わかめ,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さとう, あぶら,ごまあぶら,ごま, じゃがいも,こんにゃく	にんじん,えだまめ,しいたけ, ごぼう,ながねぎ,しょうが, にんにく,だいこん	638kcal 26.7g
12	金	ごはん	MILK	豚肉のしょうが焼き じゃがいものおかかバター かぶのスープ	ぶたにく,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, でんぷん,じゃがいも,バター	たまねぎ,しょうが,にんにく, かぶ,にんじん,キャベツ	629kcal 23.8g
16	火	コーンピラフ	MILK	バーベキュードチキン ペイザンヌスープ	ハム,とりにく, ウインナー,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	コーン,にんじん,たまねぎ, にんにく,しょうが, キャベツ,パセリ	600kcal 22.8g
17	水	二色丼	MILK	もやしとにんじんのナムル 小松菜汁	とりにく,たまご,とうふ, あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, ごまあぶら,ごま,でんぷん	しょうが,たまねぎ, さやいんげん,もやし, にんじん,えのきたけ,こまつな	610kcal 24.4g
18	木	ごはん	MILK	いかの一味焼き おひたし 呉汁	いか,あぶらあげ,だいず, とりにく,なまあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,あぶら	にんにく,こねぎ,はくさい, こまつな,にんじん,もやし, だいこん,ながねぎ	609kcal 30.9g
19	金	あんかけやきそば	MILK	ポップビーンズ 八王子産冬瓜と卵のスープ 旬の食べ物 とうがん	ぶたにく,だいず,あおのり, とりにく,たまご,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら, ごまあぶら,でんぷん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,にら,しいたけ, コーン,とうがん	629kcal 25.6g
22	月	ごはん	MILK	ホキのごまがらめ 茎わかめのきんぴら けんちん汁	ほき,くきわかめ, ぶたにく,とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,じょうしんこ, あぶら,さとう, ごま,あぶら,さといも, こんにゃく	しょうが,ごぼう, にんじん,だいこん	654kcal 26.6g
24	水	かつめし	MILK	青菜と豆腐のすまし汁 くだもの 100年フード 兵庫県加古川市	ぶたにく,わかめ,とうふ, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう	キャベツ,こまつな, えのきたけ,ながねぎ, にんじん,みかん	653kcal 24.6g
25	木	ビビンバ	MILK	エスニックスープ 豆黒糖	ぶたにく,だいず, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま, ワンタン,あぶら,さとう	にんにく,しょうが, だいこん,にんじん, もやし,こまつな, ばんのうねぎ	600kcal 21.9g
26	金	秋ナスの スパゲティーミートソース	MILK	キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ 旬の食べ物 なす	ぶたにく,ベーコン,たまご, 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,こむぎこ	たまねぎ,にんじん, セロリ,にんにく, トマト,なす, キャベツ,おうとうかん	683kcal 23.2g
30	火	八王子ショウガごはん	MILK	ししゃもの磯辺焼き 塩肉じゃが キャベツと油揚げのごま和え 八王子ショウガをいただきます！	ししゃも,あおのり,とりにく, あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう,ごま	はちおうじしょうが, たまねぎ,にんじん, グリンピース,キャベツ,もやし	623kcal 23.3g

★献立は食材などの関係で変更することがあります。ご了承ください。　★果物の種類は献立表には載せていませんが、季節の果物などを随時使用します。