

令和8年度
8・9月

献立予定表



八王子市立七国小学校
給食回数 21回

日 曜日	こ ん だ て 名			からだの血や肉になる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	エネルギー	
	主食	おかず	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質	
28	金	はっちこワクワク給食 ①						
		スパゲッティ ミートソース	キャベツとコーンのスープ オレンジポンチ	牛乳	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン セロリ にんにく パセリ みかん フルーツミックス	644kcal 23.8g
31	月	はっちこワクワク給食 ②						
		チキンカレーライス	わかめスープ くだもの	牛乳	とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ バター あぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが コーン えのきたけ りんご くだもの	637kcal 17.1g
1	火	はっちこワクワク給食 ③						
		はちおうじ 八王子ラーメン	フライドポテト りんごヨーグルト	牛乳	ぶたにく うずらたまご あおのり ヨーグルト ぎゅうにゅう	めん じゃがいも でんぷん あぶら	たけのこ こまつな たまねぎ もやし きくらげ りんご	638kcal 22.1g
2	水	ごはん	さばのてりやき かいせんいため こまつなとたまごのスープ	牛乳	ぶたにく たまご さば えび いか とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな にら えのきたけ きくらげ にんにく	672kcal 29.6g
		マーボー豆腐どん	もやしスープ さかなナッツ	牛乳	ぶたにく にぼし とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド ごま	にんじん ねぎ にら もやし こまつな きくらげ にんにく しょうが	648kcal 27g
4	金	そうと 桑都あげパン	やさいと豆のスープに カリカリじゃこサラダ	牛乳	ウィンナー ちりめんじゃこ しろいんげんまめ きなこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんにく しょうが パセリ くわのは	635kcal 24.1g
		7	月	キムチチャーハン	ツナとポテトのぼうぎょうざ たまごスープ	牛乳	ぶたにく たまご ツナ ぎゅうにゅう	こめ ぎょうざのかわ むぎ でんぷん ごま じゃがいも あぶら
8	火	100年フード 三重県 ～とんてき～						
		ごはん	とんてき スタミナキャベツ きのこのごまみそしる	牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	キャベツ ごぼう だいこん にんじん しめじ えのきたけ なめこ こねぎ にんにく	644kcal 24.7g
9	水	むぎごはん	あかうおの香味やき いろどりあえ しおにくじゃがのそぼろに くだもの	牛乳	ぶたにく あかうお かつおこ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも むぎ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン こまつな もやし いんげん しめじ ねぎ にんにく しょうが くだもの	600kcal 24.9g
		10	木	コッペパン	きんときまめのシチュー かいそうサラダ りんごジャム	牛乳	ぶたにく きんときまめ わかめ くきわかめ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも あぶら バター さとう
11	金	えだまめと じゃこのごはん	いかの一味やき ごじる はちおうじさん 八王子産とうがんのあんかけ	牛乳	とりにく ちりめんじゃこ いか だいず とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	えだまめ とうがん ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ にんにく	608kcal 32.6g
		14	月	チキンライス	しろみぎかな 白身魚のマヨネーズやき かぼちゃのポタージュ	みかん	とりにく ベーコン ホキ ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも マヨネーズ
15	火	ししじゅうし	とうふチャンプル ワンタンスープ	牛乳	ぶたにく とりにく たまご かつおこ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ あぶら	たまねぎ ねぎ ちんげんさい たけのこ にんじん こまつな もやし きくらげ しょうが	644kcal 25.3g
		16	水	ドライビーンズカレー	カラフルサラダ おんがた 恩方のブルーベリーヨーグルト	牛乳	ぶたにく だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら バター さとう
17	木	きびごはん	ししゃものからあげ じゃがいものぴりから煮 ごまあえ	牛乳	ぶたにく ししゃも かつおこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん きび じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ しめじ にんにく	661kcal 22.2g
		18	金	しっかり食べよう！ 野菜350 *8・9月の給食の中で、野菜を多く使っている日です。				
24	木	ミルクパン	あき 秋なすととうふのグラタン えーびーレー ABCスープ くだもの	牛乳	ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら バター	なす トマト グリンピース にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パセリ くだもの	672kcal 27.3g
		25	金	ごはん	さわらのみそやき 野菜のおかかあえ おつきみだんご汁	牛乳	さわら かつおこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたまこ じょうしんこ さといも ごま
28	月	中学生の考えたバランス献立						
		ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	牛乳	とりにく ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう はちみつ ごま	きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	665kcal 22.9g
29	火	そぼろごはん	ハムときゅうりのポテトサラダ けんちんじる	牛乳	とりにく たまご ハム あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しょうが	632kcal 23g
		30	水	はちおうじ 八王子ショウガごはん	さばのうめに 茎わかめのきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳	さば あぶらあげ みそ こんぶ くきわかめ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう

◆ 献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。 ◆ 今月のくだものは、冷凍みかん、ぶどう等を予定しています。