

令和
8年

8月・9月



献立予定表

八王子市立大和田小学校

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	の み もの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
31月	はちおうじラーメン	ぎゅう にゅう	うずらたまごのカレーに フライドポテト はちっこワクワク給食①	ぶたにく、けずり、うずらたまご、 あおりの、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら、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	651kcal 22.3g
1火	スパゲティ ミートソース	ぎゅう にゅう	キャベツとコーンのスープ おうとうかん はちっこワクワク給食②	ぶたにく、ベーコン、けずり、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、キャベツ、 コーン、パセリ、おうとうかん	641kcal 23.4g
2水	チキンカレーライス	ぎゅう にゅう	フレンチサラダ オレンジポンチ はちっこワクワク給食③	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、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、 フルーツミックス、みかんジュース	651kcal 16.5g
3木	ごはん	ぎゅう にゅう	しろみずかなのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら けんちんじり	ほき、みそ、さつまあげ、 ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま、 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、 さいやいんげん、だいこん、 ながねぎ	606kcal 25.1g
4金	はいがパン	ぎゅう にゅう	てづくりりんごジャム きんときまめのパークシチュー 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	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、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	617kcal 22.3g
7月	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため くだもの	ぶたにく、なまあげ、みそ、 とりにく、たまご、けずり、 くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 でんがん、ごま	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、 にんにく、みかん	604kcal 22g
8火	そうとあげパン	ぎゅう にゅう	ウインナーとやさいのスープに アーモンドサラダ 桑の日 桑都あげパン	きなこと、とりにく、ウインナー、 けずり、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、アーモンド	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、きゅうり、コーン	603kcal 21.4g
9水	スタミナどん	ぎゅう にゅう	たまごのちゅうかスープ のりしおポテト	ぶたにく、とりにく、たまご、 けずり、あおりの、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、 でんがん、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	614kcal 21.8g
10木	メキシカンライス	ぎゅう にゅう	しろいんげんまめのスープ ツナサラダ	ぶたにく、ウインナー、ベーコン、 しろいんげんまめ、けずり、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	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	603kcal 21.6g
11金	ゆかりごはん	ぎゅう にゅう	やきししゃも じゃがいものそばろに ピリカラキャベツ くだもの	ししゃも、とりにく、じゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、さとう、でんがん、 ごまあぶら	ゆかり、たまねぎ、にんじん、 さいやいんげん、キャベツ、 もやし	603kcal 22.5g
14月	ごはん	ぎゅう にゅう	とんてき・スタミナきゅうり やさいのみそしる・くだもの 100年フード 四日市とんてき(三重県)	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、でんがん、こむぎこ、 あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、きゅうり、にんじん、 ごぼう、だいこん、ながねぎ、 こまつな	673kcal 25.4g
15火	コッパパン	ぎゅう にゅう	なすとうふのグラタン ジュリエヌスープ・フルーツミックス 旬の食材 秋なす	とうふ、ぶたにく、なまクリーム、 ナチュラルチーズ、ベーコン、 けずり、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ	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	607kcal 23g
16水	ジャージャーめん	ぎゅう にゅう	とうがんのスープ まめこくとう 旬の食材 冬瓜	ぶたにく、みそ、たまご、けずり、 だいず、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、さとう、 ごまあぶら、ごま、でんがん、 さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ、 たまねぎ、しいたけ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、とうがん	606kcal 27.1g
17木	むぎごはん	ぎゅう にゅう	さばのしおやき ぐだくさんみそしる やさいのおひたし	さば、わかめ、とうふ、みそ、 けずり、あぶらあげ、 かつおぶし、じゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、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
18金	スパゲティ ミートソース	ぎゅう にゅう	カラフルサラダ おんがたのブルーベリーヨーグルト 旬の食材 恩方のブルーベリー	ぶたにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、ブルーベリー、 レモン	634kcal 23.5g
24木	ハヤシライス	ぎゅう にゅう	コールスロー りんごかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	658kcal 16.6g
25金	ごはん	ぎゅう にゅう	さごちのみそやき・おつきみだんごじる やさいのおかあえ 中秋の名月	さごち、みそ、あぶらあげ、 けずり、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、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、しいたけ、 こまつな、もやし	648kcal 26.4g
28月	ぶたキムチどん	ぎゅう にゅう	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、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんがん、 ごまあぶら、じゃがいも、 ぎょうざのかわ、ごま	にんにく、キムチ、しょうが、 たまねぎ、にら、もやし、 しいたけ、コーン、ながねぎ	621kcal 20.2g
29火	はちおうじショウガ ごはん	ぎゅう にゅう	いかのかおりやき・ごもくにまめ さつまいものみそしる 旬の食材 八王子ショウガ	あぶらあげ、さきみのり、 いか、だいず、とりにく、こんが、 とうふ、みそ、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こんにやく、あぶら、 さとう、さつまいも	はちおうじしょうが、にんにく、 ぼんとうねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、たまねぎ、 こまつな	631kcal 29.5g
30水	ごはん	ぎゅう にゅう	ヤンニョムチキン・チヨレギサラダ コンソメスープ 中学生の考えたバランス献立	とりにく、わかめ、ベーコン、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんがん、 あぶら、はちみつ、さとう、 ごまあぶら、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	661kcal 22.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



8月・9月の給食目標:朝ごはんの大切さを知ろう