

8.9月



## 献立予定表



八王子市清水小学校

2025/8/28

| 日・曜日      | こんだて名                       |             |                                      | おもなざいりょう                                          |                                                |                                                                 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|
|           | 主食                          | 牛乳          | おかず                                  | 熱や力のもとになる食品<br>(黄)                                | からだの血や肉になる食品<br>(赤)                            | からだの骨を整える食品<br>(緑)                                              |                         |
| 8/29<br>金 | 大根おろしスパゲティ                  | 牛乳          | きゃべつとごんのスープ<br>黄桃缶                   | すばけてい、おりーぶゆ<br>さとう、あぶら                            | つなきざみのり<br>ペーこんけすり、牛乳                          | だいこん、きゃべつ、えのき<br>こーんにんじん<br>おうとうかん                              | 605Kcal<br>24.2g        |
| 1<br>月    | スタミナ丼                       | 牛乳          | ごまめナッツ<br>チンゲンサイと卵のスープ               | こめ、あぶら、さとう、ごま<br>こまあぶら、でんぶん<br>あーもんど              | ぶたにく、たまご、わかめ<br>とうふ、けすり、いりこ<br>牛乳              | にんにく、しょうが、にんじん<br>にら、きゃべつ、たまねぎ<br>えのきたけ、ちんげんさい<br>しめじ           | 605Kcal<br>25.9g        |
| 2<br>火    | 黒糖パン                        | 牛乳          | 秋なすと豆腐のグラタン<br>ジュリエンスープ<br>ピーチヨーグルト  | ばん、あぶら、こむぎこ<br>ばたー                                | とうふ、ぶたにく<br>なまくりーむ<br>ちーす、とりにく、けすり<br>よーぐると、牛乳 | なす、たまねぎ、しめじ<br>にんじん、きゃべつ<br>おうとうかん                              | 621Kcal<br>24.0g        |
| 3<br>水    | ごまごはん<br>五つ星献立              | 牛乳          | 焼きししゃも<br>五色え<br>豚汁 ぶどう              | こめ、ごまあぶら<br>じゃがいも、こんにやく<br>さとう                    | ししゃも、ぶたにく<br>あぶらあげ、とうふ、みそ<br>にほし、牛乳            | だいこん、にんじん、ごぼう<br>ながねぎ、きゃべつ<br>こまつな、ぶどう                          | 602Kcal<br>22.7g        |
| 4<br>木    | 二色丼                         | 牛乳          | もやしと昆布のからし和え<br>豆腐とじゃがいものみそ汁         | こめ、あぶら、さとう<br>じゃがいも                               | とりにく、たまご、とうふ<br>わかめ、みそ、にほし<br>こんぶ、かつおぶし、牛乳     | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>さやいんげん、えのき<br>こまつな、もやし                        | 600Kcal<br>23.8g        |
| 5<br>金    | ごはん                         | 牛乳          | いかの香味炒め<br>スタミナきゅうり<br>韓国豚肉じゃが       | こめ、ごまあぶら、ごま<br>さとう、じゃがいも<br>こんにやく                 | いか、ぶたにく、牛乳                                     | ながねぎ、にんにく、しょうが<br>きゅうり、にんじん<br>さやいんげん                           | 601Kcal<br>26.6g        |
| 8<br>月    | ピビンバ                        | 牛乳          | えのきとわかめのスープ<br>豆腐糖                   | こめ、さとう、ごまあぶら<br>ごま、あぶら                            | ぶたにく、わかめ、とうふ<br>けすり、だいず、牛乳                     | にんにく、しょうが、だいこん<br>にんじん、もやし、こまつな<br>えのきたけ、ながねぎ、こーん               | 621Kcal<br>24.3g        |
| 9<br>火    | 薬都あげパン<br>薬の日               | 牛乳          | 野菜のスープ煮<br>フレンチサラダ<br>オレンジ           | パン、さとう、あぶら<br>じゃがいも                               | きなこ、しroyいんげん、まめ<br>むむ、けすり、つな<br>牛乳             | にんじん、たまねぎ、きゃべつ<br>しょうが、にんにく、きゅうり<br>こーん、おれんじ                    | 602Kcal<br>21.0g        |
| 10<br>水   | ごはん                         | 牛乳          | あじのねぎ塩焼き<br>きゅうりと大根の南蛮漬け<br>さつま汁 ぶどう | こめ、ごまあぶら、あぶら<br>さつまいも、さとう                         | あじ、とりにく、あぶらあげ<br>とうふ、みそ、にほし<br>牛乳              | しょうが、にんにく、ながねぎ<br>ごぼう、にんじん、たまねぎ<br>だいこん、きゅうり<br>ぶどう             | 600Kcal<br>24.3g        |
| 11<br>木   | ガーリックライス                    | りんご<br>ジュース | 照り焼きチキン<br>野菜のピクルス<br>クリームシチュー       | こめ、こむぎ、あぶら<br>じゃがいも、こむぎこ<br>バター、さとう               | とりにく、なまくりーむ<br>牛乳                              | にんにく、はせり、しょうが<br>にんじん、たまねぎ、しめじ<br>きゃべつ、だいこん、きゅうり<br>りんご、じゅーす    | 619Kcal<br>17.5g        |
| 12<br>金   | ごはん                         | 牛乳          | ホキの香のり焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>呉汁            | こめ、ごまあぶら<br>じゃがいも、こんにやく<br>さとう、でんぶん               | ほき、だいず、ぶたにく<br>あぶらあげ、みそ、けすり<br>とりにく、牛乳         | にんにく、ばんのうねぎ<br>にんじん、だいこん<br>ながねぎ、とうがん<br>さやいんげん                 | 600Kcal<br>28.8g        |
| 16<br>火   | ごはん                         | 牛乳          | さごちのごまみそ焼き<br>じゃこきゃべつ<br>かきたま汁 みかん   | こめ、さとう、ごま<br>あぶら、でんぶん<br>ごまあぶら                    | さごち、みそ、たまご<br>とうふ、けすり、じゃこ<br>こんぶ、牛乳            | ながねぎ、にんじん、たまねぎ<br>こまつな、きゃべつ、しょうが<br>みかん                         | 605Kcal<br>28.5g        |
| 17<br>水   | あんかけやきそば                    | 牛乳          | 青のりポテト<br>中華スープ                      | ちゅうかめん、あぶら<br>こまあぶら、でんぶん<br>じゃがいも、あぶら、ごま          | ぶたにく、あおのり<br>とりにく、みそ、けすり<br>牛乳                 | にんじん、たまねぎ、だけのこ<br>きゃべつ、にら、しいたけ<br>もやし、ながねぎ、こーん<br>しょうが、にんにく     | 601Kcal<br>22.1g        |
| 18<br>木   | ごはん                         | 牛乳          | 生揚げと豚肉のみそ炒め<br>パリパリサラダ<br>たまごスープ     | こめ、さとう、あぶら<br>でんぶん、ごま<br>ごまあぶら、じゃがいも              | なまあげ、ぶたにく、みそ<br>たまご、けすり、牛乳                     | きゃべつ、にんじん<br>さやいんげん、きくらげ<br>たまねぎ、えのき、こーん<br>ばんのうねぎ、きゅうり<br>だいこん | 606Kcal<br>22.3g        |
| 19<br>金   | チリコンカンライス<br>野菜350          | 牛乳          | ペイザンヌスープ<br>スイートポテト                  | こめ、あぶら、こむぎこ<br>ばたー、じゃがいも<br>さつまいも、さとう             | きんときまめ、ぶたにく<br>けすり、なまくりーむ<br>たまご、牛乳            | にんにく、たまねぎ、せろり<br>にんじん、きゃべつ                                      | 664Kcal<br>19.6g        |
| 22<br>月   | チキンカレーライス                   | 牛乳          | 豆サラダ<br>愿方のブルーベリーヨーグルト               | こめ、じゃがいも、あぶら<br>こむぎこ、ばたー<br>さとう                   | とりにく、あおだいず<br>だいず、よーぐると<br>牛乳                  | たまねぎ、にんじん、にんにく、<br>しょうが、ぐりんピーず じゃ<br>べつ、こーん、ぶるーべりー、れ<br>もんじる    | 681Kcal<br>21.1g        |
| 24<br>水   | かつめし<br>100年フード<br>兵庫県 かつめし | 牛乳          | 小松菜と豆腐のすまし汁<br>りんご缶                  | こめ、こむぎこ、ばんこ<br>あぶら、さとう、ばたー                        | ぶたにく、とうふ、わかめ<br>こんぶ、けすり、牛乳                     | きゃべつ、こまつな、えのき<br>にんじん、ながねぎ、りんご                                  | 680Kcal<br>24.1g        |
| 25<br>木   | ごはん<br>中学生バランス献立            | 牛乳          | マーボー豆腐<br>青菜ともやしのごま和え<br>野菜スープ       | こめ、あぶら、さとう<br>でんぶん、ごまあぶら、ごま                       | とうふ、ぶたにく、みそ<br>ペーこんけすり、牛乳                      | ながねぎ、にんじん、にら<br>しょうが、にんにく、しいたけ<br>こまつな、もやし、たまねぎ<br>きゃべつ         | 602Kcal<br>22.2g        |
| 26<br>金   | 八王子ショウガごはん                  | 牛乳          | 鰯の七味焼き<br>ごま大根<br>きゃべつのみそ汁           | こめ、ごまあぶら、さとう<br>ごま                                | さば、わかめ、あぶらあげ<br>みそ、にほし、牛乳                      | はちおうじ、しょうが、にんにく<br>こねぎ、きゃべつ、たまねぎ<br>こまつな、にんじん、だいこん              | 628Kcal<br>23.6g        |
| 29<br>月   | セサミトースト                     | 牛乳          | チキンピーンズ<br>アーモンドサラダ                  | ばん、ばたー、さとう<br>ごま、じゃがいも、あぶら<br>こむぎこ、あーもんど<br>ごまあぶら | だいず、とりにく、牛乳                                    | にんじん、たまねぎ、きゃべつ<br>こーん                                           | 649Kcal<br>23.6g        |
| 30<br>火   | わかめごはん                      | 牛乳          | 白身魚の唐揚げ<br>青菜とじゃこのおひたし<br>にらたまみそ汁    | こめ、ごま、ごまあぶら<br>でんぶん、こむぎこ、あぶら<br>さとう、じゃがいも         | わかめ、ほき、じゃこ<br>たまご、とうふ、みそ、<br>にほし、牛乳            | しょうが、にんにく、こまつな<br>だいこん、にんじん、たまねぎ<br>にら、えのきたけ                    | 609Kcal<br>29.5g        |

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります