



献立予定表

八王子市清水小学校

2025/9/30

日・曜日	こんだて名			おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	おやつ・ちから 熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの血や肉になる食品 (赤)	からだの調子を整える食品 (緑)	
1水	ごはん 市制記念日	牛乳	夕焼小焼やき 野菜のおかか和え 豚汁	こめ, マヨネーズ, ごま じゃがいも, こんにゃく あぶら	ほき, ぶたにく, とうふ あぶらあげ, みそ, にぼし かつおぶし, 牛乳	にんじん, だいこん, ごぼう ながねぎ, こまつな, キャベツ コーン	614kcal 25.3g
2木	ジャージャー麺 野菜350	牛乳	ごまめビーンズ チンゲンサイと卵のスープ	ちゅうかめん, あぶら, さとう ごまあぶら, ごま, どんぶ さとう	ぶたにく, みそ, とりにくたまご, けずり, いりこ, だいず, 牛乳	にんにく, しょうが, ながねぎ たまねぎ, もやし, きゅうり ちんげんさい, にんじん しめじ	606kcal 29.3g
3金	大山おこわ 100年フード(鳥取県・大山おこわ)	牛乳	いかの香味炒め キャベツのしょうが風味 じゃが芋のそぼろ煮	こめ, もちごめ, あぶら さとう, ごまあぶら, ごま じゃがいも, こんにゃく どんぶ	とりにく, ちくわ あぶらあげ, いか, とりにく かつおぶし, 牛乳	にんじん, ごぼう, しいたけ さやいんげん, ながねぎ, にんにく しょうが, たまねぎ, グリンピー ス キャベツ, こまつな	629kcal 26.1g
7火	こぎつねごはん 中秋の名月	牛乳	芋の子汁 お月見だんご	こめ, ごま, さとう さといも, しらたまご しょうしんこ, どんぶ	あぶらあげ, とりにく, みそ けずり, とうふ, 牛乳	にんじん, しょうが, だいこん ごぼう, ながねぎ, こまつな しめじ	600kcal 20.2g
8水	キムチたまごチャーハン	牛乳	大豆と鶏肉の中華炒め 有機冬瓜のスープ みかん	こめ, あぶら, ごまあぶら さとう, どんぶ	ぶたにく, たまご, とりにく とうふ, けずり, だいず 牛乳	にんじん, キムチ漬, こまつな とうがん, たまねぎ, コーン ながねぎ, ピーマン, にんにく みかん	602kcal 22.9g
9木	ごはん スポーツの日	牛乳	八宝菜 ポップビーンズ ワンタンスープ みかん	こめ, あぶら, ごまあぶら どんぶ, ワンタン	いか, えび, ぶたにく うすらたまご, わかめ, けずり だいず, あおのり, 牛乳	にんじん, たけのこ, たまねぎ はくさい, きくらげ, にんにく しょうが, ながねぎ, いら キャベツ, しいたけ, みかん	642kcal 24.3g
10金	にんじんごはん 目の愛護デー	牛乳	さごちの香味焼き きんぴらごぼう きのこ汁	こめ, あぶら, さとう あぶら, こんにゃく ごまあぶら, ごま	じゃこ, さごち, とうふ あぶらあげ, みそ, けずり 牛乳	にんじん, にんにく, ながねぎ ちんげんさい, しいたけ, しめじ えのきたけ, ごぼう	603kcal 29.2g
14火	アーモンドトースト もったいない大作戦(1日目)	りんごジュース	クリームシチュー わかめサラダ	パン, アーモンド, バター さとう, じゃがいも, あぶら こむぎこ, ごまあぶら, ごま	とりにく, なまクリーム わかめ, 牛乳	にんじん, たまねぎ, はくさい きゅうり, りんごジュース	641kcal 18.9g
15水	タコライス もったいない大作戦(2日目)	牛乳	ポテトのチーズ焼き 野菜スープ 黄桃缶	こめ, あぶら, じゃがいも	とりにく, チーズ, とりにく けずり, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ピーマン にんにく, セロリ, キャベツ はくさい, おとうがん	607kcal 21.6g
16木	ごはん もったいない大作戦(3日目)	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め こまつなとじゃこのおひたし けんちん汁	こめ, さとう, あぶら ごまあぶら, こんにゃく ごま	なまあげ, ぶたにく, みそ とうふ, あぶらあげ, けずり じゃこ, 牛乳	キャベツ, にんじん, にんにく しょうが, ごぼう, ながねぎ だいこん, こまつな, しめじ もやし	602kcal 23.6g
17金	カレーライス もったいない大作戦(4日目)	牛乳	コールスロー オレンジポンチ	こめ, じゃがいも, あぶら こむぎこ, バター, さとう	ぶたにく, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, グリンピース, キャベ ツ コーン, りんご, おれんじジュ ース	634kcal 16.4g
20月	さつまいもごはん	牛乳	すき焼き風煮物 小松菜と油揚げのおひたし	こめ, さつまいも, ごま しらたき, あぶら, さとう どんぶ	とうふ, ぶたにく, けずり あぶらあげ, じゃこ, 牛乳	にんにく, しょうが, はくさい ながねぎ, たけのこ, ちんげん さい えのき, こまつな, キャベツ しめじ	618kcal 26.7g
21火	古代米ごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	こめ, もちごめ, ごまあぶら ごまあぶら, どんぶ こんにゃく, さとう	あじ, とりにく, たまご とうふ, わかめ, けずり ひじき, あぶらあげ, 牛乳	しょうが, にんにく, ながねぎ にんじん, だいこん, たまねぎ ちんげんさい, しいたけ	605kcal 26.2g
22水	秋月ごはん 八王子城御膳	牛乳	石垣揚げ 即席漬 八王汁	こめ, くり, さとう こむぎこ, どんぶ, ごま あぶら, ごまあぶら さつまいも	ちくわ, あぶらあげ, みそ けずり, 牛乳	にんじん, きゅうり, キャベツ だいこん, しいたけ, かぶ こまつな, ちんげんさい, ながね ぎ しょうが	624kcal 21.6g
23木	コッパパン	牛乳	さばのマーマレード焼き ジャーマンポテト たまごとコーンのスープ	パン, さとう, あぶら どんぶ, ごまあぶら じゃがいも, バター	さば, とりにく, たまご けずり, ハム, 牛乳	しょうが, にんにく, ジャム たまねぎ, コーン, にんじん ピーマン	697kcal 28.8g
24金	豚丼	牛乳	卵入り野菜炒め★ じゃがいものみそ汁 みかん	こめ, あぶら, さとう じゃがいも, どんぶ	ぶたにく, あぶらあげ, みそ けずり, たまご, 牛乳	たまねぎ, しょうが, だいこん にんじん, えのきたけ, ピーマン こまつな, みかん	633kcal 25.2g
27月	ごはん 図書コラボ	牛乳	おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3色ナムル	こめ, あぶら, さとう, どんぶ ごまあぶら, ごま	とうふ, ぶたにく, みそ とりにく, わかめ, けずり 牛乳	ながねぎ, にんじん, いら しょうが, にんにく, たまねぎ しいたけ, コーン, こまつな もやし	607kcal 24.7g
28火	スパゲティミートソース	牛乳	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツかけ	スパゲティ, オリーブオイル あぶら, さとう コーンスターチ	ぶたにく, だいず, チーズ ヨーグルト, 牛乳	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, パッションフルーツ	649kcal 24.7g
29水	わかめごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き さといものうま煮 貝汁	こめ, ごま, あぶら こんにゃく, さといも さとう	わかめ, ししゃも, だいず ぶたにく, とうふ, みそ けずり, とりにく, 牛乳	にんじん, だいこん, ながねぎ ごぼう, さやいんげん	602kcal 24.2g
30木	さんまのかば焼き丼	牛乳	おひたし 根菜汁	こめ, どんぶ, あぶら さとう, じゃがいも	さんま, とうふ, みそ けずり, かつおぶし, 牛乳	しょうが, だいこん, にんじん ごぼう, ながねぎ, こまつな キャベツ	653kcal 21.7g
31金	ガーリックライス ハロウィン	牛乳	ウインナーとやさいのスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	こめ, バター, あぶら じゃがいも, ごまあぶら さとう, ごま	とりにく, ウインナー けずり, じゃこ, わかめ 牛乳	にんにく, パセリ, にんじん たまねぎ, キャベツ, しょうが きゅうり, だいこん, かぼちゃ	606kcal 20.6g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります

★リクエスト献立