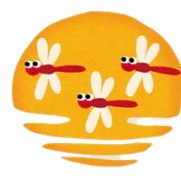


8・9月



献立予定表



八王子市清水小学校 2026年8月26日

日曜日	主食	飲み物	おかず	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杯分-(kcal) たんぱく質(g)
8/27 木	チキンカレーライス		フレンチサラダ みかんポンチ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	とりにく ぎゅうにゅう	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 きゅうり コーン はくとう おうとう りんご みかん みかんジュース	651kcal
	はちっこワクワク給食						16.8g
28 金	はちおうじ 八王子ラーメン		うずら ^{たまご} の ^に カレー煮 フライドポテト	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご あおのり ぎゅうにゅう	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ こまつな たまねぎ	603kcal
	はちっこワクワク給食						21.4g
31 月	スパゲティミートソース		キャベツとコーンのスープ 果物(黄桃缶)	スパゲティ オリーブゆ あぶら	ぶたにく ナチュラルチーズ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	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	654kcal
	はちっこワクワク給食						23.8g
9/1 火	こんさい 根菜ピラフ		さかな ^{こうそう} の ^こ 香草パン粉焼き ポテトカルボナーラ オニオンスープ	こめ パター パンこ オリーブゆ じゃがいも あぶら	とりにく メルルーサ ハム なまクリーム チーズ けずりぶし ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ にんにく パセリ	606kcal
							25.3g
2 水	まめ 豆ひじきごはん		うずらの ^{にたまご} 煮 ^{きりほしだいこん} 切干大根とツナの炒め煮 さといもとえのきのみそ汁	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	だいず ひじき とりにく うずらのたまご ツナ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	601kcal
							23.5g
3 木	はいが 胚芽パン		きんときまめ 金時豆のポークシチュー わかめサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	きんときまめ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	りんご レモン にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	623kcal
	てづく 手作りりんごジャム						23.4g
4 金	ごはん		しろみ ^{あざかな} の ^こ みそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	ほき みそ さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ	600kcal
							25.6g
7 月	むぎ 麦ごはん		さばの ^{しお} 塩焼き みそ汁 野菜のおひたし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	さば わかめ とうふ みそ にぼし あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	640kcal
							26g
8 火	そうと 桑都あげパン		ウインナーと野菜のスープ煮 アーモンドサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	きなこ とりにく ウインナー けずりぶし ぎゅうにゅう	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	600Kcal
	くわ 桑の白						20.6g
9 水	ゆかりごはん		や ^し 焼 ^し ししゃも じゃがいものそぼろ煮 ピリカラキャベツ 果物(冷凍みかん)	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぱん ごまあぶら	ししゃも とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ みかん	615kcal
							22.8g
10 木	メキシカンライス		しろ 白いんげん豆のスープ ツナサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ウインナー ハム しろいんげんまめ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース はくさい にんにく パセリ キャベツ	600Kcal
							20.9g
11 金	スパゲティミートソース		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	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	ぶたにく ナチュラルチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	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	647kcal
							24.1g
14 月	スタミナ ^{どん} 丼		たまごの ^{ちゅうか} 中華スープ のりしおポテト	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん じゃがいも	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にら にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな きくらげ コーン	603kcal
							22g
15 火	コッペパン		なすと豆腐 ^{とうふ} のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	パン あぶら こむぎこ バター	とうふ ぶたにく なまクリーム ナチュラルチーズ ハム けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ はくとう おうとう みかん	605kcal
	しゅん あき 旬：秋なす						24.3g
16 水	ジャージャー ^{めん} 麺		とうがん 冬瓜のスープ 豆黒糖	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん	ぶたにく みそ たまご けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ とうがん	631kcal
	しゅん とうがん 旬：冬瓜						25.2g
17 木	ごはん		あじのネギ塩 ^{しお} 焼き 豚汁 じゃこキャベツ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ちりめんじゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	604kcal
							28.2g
18 金	ごはん		とんてき スタミナキャベツ みそ汁 果物(みかん)	こめ でんぱん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな みかん	678kcal
	ねん 100年フード 三重県 とんてき						25.7g
24 木	ハヤシライス		フレンチサラダ 果物(りんご缶)	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	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	644kcal
							16.9g
25 金	ごはん		さごちのみそ焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え	こめ ごま あぶら じょうしんこ しらたまこ さといも	さごち みそ あぶらあげ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	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	651kcal
	ちゅうしゅう せいげつ 中秋の名月						26.8g
28 月	ぶた 豚キムチ丼		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	ぶたにく ツナ わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく キムチ しょうが たまねぎ にら しいたけ コーン ながねぎ	622kcal
							20.5g
29 火	はちおうじ 八王子ショウガごはん		いか ^{かお} の ^や 香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう さつまいも	あぶらあげ のり いか だいず とりにく こんぶ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	はちおうじしょうが にんにく ねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	635kcal
							29.8g
30 水	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	こめ こむぎこ でんぱん あぶら はちみつ さとう ごまあぶら じゃがいも	とりにく わかめ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	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	662kcal
	ちゅうがくせい 中学生バランス献立						22.4g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります