



こんだてよていひょう



【今月の目標】マナーを守って楽しく食事をしよう

令和7年度 八王子市立宇津木台小学校

日	ようび	こんだてめい 献立名			おもな材料 ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		しゅしよく 主食	のみもの	ふくしよく 副食（おかず）	ち 血や肉になるもの （あか）	ねつ 熱や力になるもの （きいろ）	からだ 体の調子を整えるもの （みどり）	
2	月	まめい 豆入り ピラフ		ミネストローネ ポテトカルボナーラ くだもの	とりにく だいず ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ トマト セロリ パレンシアオレンジ	609 19.5
3	火	マーボー 豆腐丼		はるさめ 春雨スープ スタミナぎゅうり くだもの	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう ゴマあぶら でんぶん はるさめ	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく しいたけ ちんげんさい きゅうり みかん	617 23.1
4	水	ビビンバ丼		チンゲンサイのスープ は 歯と口の健康週間こんだて こさかな まめ 小魚と豆のごまがらめ	ぶたにく とうふ わかめ いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら さとう サラダあぶら でんぶん だいず	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ちんげんさい たまねぎ しいたけ	601 23.2
5	木	わかめご飯		ちくわの磯辺揚げ けんちん汁 もやしとツナの和え物	わかめ ちくわ ちりめんじゃこ あおのり ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ サラダあぶら こんにやく じゃがいも ゴマあぶら さとう	だいこん ごぼう えのき こまつな にんじん ながねぎ もやし きゅうり	634 25.2
6	金	セサミ トースト		はちおうじさん 八王子産キャベツのホワイトシチュー やさしい 野菜とじゃこのサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ	ミルクパン バター さとう じゃがいも サラダあぶら こむぎこ ゴマあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ だいこん きゅうり コーン オレンジジュース	588 16.4
9	月	きびご飯		あじ しょうや 鰹のねぎ塩焼き 豚汁 ひじきのいために 煮	あじ ぶたにく とうふ みそ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ きび ゴマあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	622 27.0
10	火	タコライス		こんさい 根菜チップス はちおうじさん 八王子産たまねぎのスープ	ぶたにく とりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ もやし パセリ れんこん ごぼう	642 20.9
11	水	ごはん		いか こうみや いかの香味焼き 肉じゃが うめ 梅おかかキャベツ	いか みそ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん うめ さやいんげん キャベツ パレンシアオレンジ	610 27.0
12	木	ミルクパン		ポテトグラタン みかん缶 キャベツとコーンの温サラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ジョア	パン バター じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン みかん ブロッコリー にんじん	588 20.2
13	金	スパゲティ ミートソース		コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら 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 コーン フルーツミックス	651 24.0
16	月	ごはん		さごちのみそマヨ焼き やさしい 野菜のおかか和え 根菜汁	さごち みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも ごま サラダあぶら	キャベツ もやし にんじん れんこん だいこん ごぼう ながねぎ	603 24.8
17	火	あんかけ 焼きそば		えのきとわかめのスープ まめ黒糖	ぶたにく えび うずらのたまご わかめ とうふ だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうか サラダあぶら ごま ゴマあぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ はくさい もやし にら しいたけ えのき ながねぎ コーン	616 27.5
18	水	ごはん		とり こうみや 鶏の香味焼き こもくにまめ 五目煮豆 かきたま汁	とりにく だいず こんぶ ちくわ たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら ごま でんぶん さとう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな コーン	642 28.3
19	木	ごはん		さばのおろしソース じゃがいものみそ汁 ごま和え	さば わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも やきふ ごま	だいこん たまねぎ こまつな もやし にんじん	639 23.6
20	金	やきとり丼		ぐ じる きゅうり だいこん なんばんづ 臭だくさん汁 胡瓜と大根の南蛮漬け くだもの	とりにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん じゃがいも ゴマあぶら	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな しめじ だいこん きゅうり パレンシアオレンジ	583 20.9
23	月	ミルクパン		しろみぎかな こうそう 白身魚の香草パン粉焼き 下中たまねぎのスープ じゃがいものおかかバター くだもの	メルルーサ かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル パンこ じゃがいも バター さとう ごま サラダあぶら	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん	605 26.8
24	火	ごはん		ゆのす香るねぎ塩チキン わふう 和風サラダ にらたまみそ汁	とりにく たまご とうふ くきわかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら ごま でんぶん じゃがいも サラダあぶら さとう	ゆず しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にら えのき きゅうり だいこん にんじん	606 24.4
25	水	にしよくどん 二色丼		とうふ 豆腐とあぶらあげのみそ汁 あおあん 青案とじゃこのおひたし	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう わかめ	こめ サラダあぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん ながねぎ だいこん にんじん こまつな もやし	615 26.9
26	木	はちおうじさん ズッキーニの カレーライス		ジュリエンヌスープ はちおうじさん 八王子産ズッキーニを食べよう りんごヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく しょうが りんご キャベツ パセリ りんごかん	671 18.6
27	金	キムチたまご チャーハン		なまあ 生揚げと豚肉のみそ炒め ちゅうか 中華スープ くだもの	ぶたにく たまご なまあげ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごま	にんじん キムチ こまつな キャベツ さやいんげん しいたけ きくらげ もやし ながねぎ コーン たけのこ しょうが にんにく みかん	608 22.0
30	月	ゆかりご飯		や 焼きししゃも なめこの味噌汁 やさしい 野菜炒め	ししゃも ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん サラダあぶら じゃがいも こんにやく	ゆかり にんじん だいこん ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン もやし キャベツ なめこ じゃがいも	601 21.3

材料の購入の都合で献立を変更することがあります。予めご了承ください。