



こんだてよていひょう



【今月の目標】朝ごはんの大切さを知ろう。

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)
		しゅじやく 主食	のみもの	ふくしやく 副食 (おかず)	ちにく 血や肉になるもの (あか)	ねつち ちから 熱や力になるもの (きいろ)	からだちちうしと 体の調子を整えるもの (みどり)	
2	火	チリコンカン ライス <small>ストロベリージョア</small>		パイザンヌスープ スイートポテト	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム たまご ストロベリージョア	こめ サラダあぶら こむぎこ バター じゃがいも さつまいも さとう	にんにく たまねぎ セロリー にんじん キャベツ	632 17.6
3	水	ガーリック ライス <small>りんごジュース</small>		照り焼きチキン クリームシチュー 野菜のピクルス	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ こむぎこ オリーブオイル サラダあぶら バター じゃがいも さとう	にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	632 18.0
4	木	ゆかりごはん		さわらの香り焼き 呉汁 冬瓜のそぼろ煮 <small>八王子産の冬瓜を食べよう</small>	さわら だいす ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも ごま こんにゃく さとう でんぷん	ゆかり にんにく こねぎ にんじん だいこん ながねぎ とうがん さやいんげん	625 28.5
5	金	桑都揚げパン		野菜のスープ煮 フレンチサラダ くだもの <small>桑(9.8)の日献立</small>	きなこ ウィンナー とりにく ツナ ぎゅうにゅう	くわのはパン さとう サラダあぶら じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しょうが にんにく きゅうり コーン ブロッコリー ぶどう	583 20.5
8	月	ごはん		いかのカリント揚げ スタミナきゅうり 肉じゃが	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぷん サラダあぶら さとう ごま ゴマあぶら じゃがいも こんにゃく	きゅうり にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	633 23.3
9	火	ごはん		あじのねぎ塩焼き さつまい きゅうりと大根の南蛮漬 くだもの	あじ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら サラダあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり マスカット	594 23.1
10	水	ビビンバ		えのきとわかめのスープ 小魚と豆のごまがらめ	ぶたにく わかめ とうふ いりこ いりだいす ぎゅうにゅう	こめ さとう ゴマあぶら ごま サラダあぶら グラニューとう	にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな えのき はくさい ながねぎ コーン	606 24.4
11	木	やきとり		たまごのスープ 和風サラダ	とりにく きざみのり たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん サラダあぶら ごま ゴマあぶら	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ えのき コーン こねぎ きゅうり だいこん キャベツ	594 23.2
12	金	二色丼		豆腐と里芋のみそ汁 野菜のおかか和え	とりにく たまご とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん えのき キャベツ もやし にんじん	621 25.0
16	火	わかめごはん		焼きししゃも 豚汁 五色和え くだもの <small>中学生の考えたバランス献立</small>	ちりめんじゃこ わかめ ししゃも ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし こまつな みかん	606 24.1
17	水	マーボー 豆腐丼		青菜のごま和え ワンタンスープ <small>旬の食材: 秋なす</small>	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 でんぷん ゴマあぶら ごま ワンタンのかわ	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく しいたけ こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ	604 22.7
18	木	かつめし		小松菜とおふのすまし汁 フルーツミックス <small>100年フード: 兵庫県 かつめし</small>	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう バター やきふ	キャベツ こまつな えのき だいこん にんじん ながねぎ フルーツミックス	680 24.1
19	金	まる 丸パン		秋なすと豆腐のグラタン ジュリエンスープ りんごヨーグルト	とうふ ぶたにく なまクリーム チーズ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン サラダあぶら こむぎこ バター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ パセリ りんごかん	611 24.6
22	月	あんかけ 焼きそば		中華スープ のりポテト	ぶたにく わかめ うずらのたまご むきえび とりにく あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダあぶら ゴマあぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし いら しいたけ ながねぎ きくらげ コーン	604 23.2
24	水	ごはん		さごちのごま味噌焼き かきたま汁 じゃこキャベツ くだもの	さごち みそ たまご とうふ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう ねりごま サラダあぶら でんぷん ゴマあぶら	ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しょうが きょうほう	603 28.7
25	木	セサミ トースト		チキンピーズ バリバリフレークサラダ	だいす とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン バター ごま じゃがいも サラダあぶら こむぎこ コーンフレーク ゴマあぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	633 21.8
26	金	八王子ショウガ ごはん		鯖の塩焼き キャベツのみそ汁 ごま大根 <small>江戸東京野菜 八王子ショウガを食べよう</small>	さば わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら さとう ごま	はちおうじショウガ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん だいこん	614 22.3
29	月	ピーズ ドライカレー ライス		温野菜サラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト <small>八王子の恩方ブルーベリーを食べよう</small>	ぶたにく ヨーグルト だいす ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン ブルーベリー レモン	622 21.9
30	火	ごはん		白身魚のから揚げ 小松菜とじゃこのおひたし いらたまみそ汁	ホキ(しろみさかな) ちりめんじゃこ たまご みそ ぎゅうにゅう	サラダあぶら やきふ ゴマあぶら でんぷん こむぎこ さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ いら えのき	607 29.2

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。