

こんだてよていひょう

【今月の目標】一人分を残さず食べよう。

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）	ち血や肉になつもの （あか）	ねつ熱や力になるもの （きいろ）	からだちょうし 体の調子をととのえるもの （みどり）	
1	水	ごはん		ゆうやけやけ 夕焼小焼やき とんじる 豚汁 やさしい 野菜のおかか和え	ほき(しろみざかな) ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく サラダあぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし キャベツ コーン	632 25.9
2	木	キムチたまご チャーハン		ゆうき とうがん 有機冬瓜のスープ とりにく 鶏肉のレモン煮 くだもの	ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら さとう でんぶん	にんじん キムチ こまつな とうがん きょうほう たまねぎ コーン レモン	680 24.2
3	金	だいせん 大山おこわ		いかの香味炒め じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのしょうが風味	とりにく ちくわ いか かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ でんぶん サラダあぶら さとう ゴマあぶら ごま じゃがいもこんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ きぬさや ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ こまつな さやいんげん キャベツ	612 25.0
6	月	こぎつね ごはん		ししゃものカレー焼き 芋のこ汁 つきみ だんご お月見団子	あぶらあげ ししゃも とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さといも サラダあぶら さとう しらたまこ こめこ でんぶん	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	633 23.9
7	火	ミルクパン		りんごジャム ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいす ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう バター じゃがいも こむぎこ サラダあぶら ごま ゴマあぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース こまつな コーン キャベツ	601 26.0
8	水	こだいまい 古代米 ごはん		あじのねぎ塩焼き かきたま汁 ひじきの炒め煮	あじ とりにく とうふ あぶらあげ ひじき とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あかまい くらまい ゴマあぶら ごま サラダあぶら でんぶん こんにゃく さとう	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	608 26.8
9	木	はっほうさいぜん 八宝菜丼		ワントンスープ ポップビーンズ	いか えび ぶたにく うすらたまご わかめ だいす あおのり ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら でんぶん ワントン	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ にんにく しょうが ながねぎ もやし キャベツ	638 25.5
10	金	にんじん ごはん		さごちの香り焼き 田舎汁 きんぴら 金平ごはん	とりにく さごち みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとうこんにゃく ゴマあぶら ごま	にんじん にんにく ながねぎ ちんげんさい だいこん しめじ えのき ごぼう	602 26.4
14	火	タコライス		ポテトのチーズ焼き 野菜スープ くだもの	ぶたにく チーズ とりにく 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 はくさい もやし パセリ りんごかん	611 21.5
15	水	セサミ トースト		クリームシチュー わかめサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	しよくパン ごま バター じゃがいも さとう サラダあぶら こむぎこ ゴマあぶら	にんじん たまねぎ はくさい パセリ きゅうり もやし りんごジュース	607 18.4
16	木	ごはん		あつあ ぶたにく みそ いた 厚揚げと豚肉の味噌炒め けんちん汁 こまつな 小松菜とツナのおひたし	なまあげ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう ゴマあぶら こんにゃく ごま	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 はくさい	604 23.6
17	金	チキン カレーライス		コールスローサラダ オレンジポンチ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ コーン フルーツミックス みかんジュース	644 17.0
18	土	ごはん		ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め じゃがいもの味噌汁 やさしい じゃこと野菜のいろいろ和え くだもの	ぶたにく わかめ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが だいこん もやし えのき こまつな にんじん みかん はくさい	600 25.7
21	火	バターロール パン		さばのマーマレード焼き たまごとコーンのスープ ジャーマンポテト	さば とりにく たまご ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	バターロールパン さとう サラダあぶら バター でんぶん ゴマあぶら じゃがいも	しょうが にんにく マーマレードジャム たまねぎ コーン ピーマン クリームコーン にんじん	708 29.5
22	水	さつまいも ごはん		すき焼き風煮物 あおな あぶらあ に 青菜と油揚げの煮びたし くだもの	とうふ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま しらす サラダあぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが はくさい ながねぎ たけのこ えのき ちんげんさい しいたけ こまつな キャベツ マスカット	625 23.6
23	木	スパゲティ ミートソース		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ソースがけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ さとう オリーブオイル サラダあぶら さとう コーンスターチ	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	605 22.6
24	金	しゅうげつ 秋月ごはん		いしがき 石垣揚げ 即席漬け はちおうじ 八王汁	ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ くらまい くり さつまいも こむぎこ でんぶん サラダあぶら ゴマあぶら さとう ごま	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	606 20.7
27	月	ごはん		おとうふたっぷりマーボー 三食ナムル おとうふ入りわかめスープ	とうふ ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう みそ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゴマあぶら ごま	ながねぎ にんじん なら しょうが にんにく たまねぎ はくさい コーン こまつな もやし	610 25.0
28	火	ジャージャー めん		チンゲンサイと卵のスープ こざかな まめ 小魚と豆のごまがらめ	ぶたにく みそ とりにく たまご いりこ だいす ぎゅうにゅう	むしちゅうか さとう サラダあぶら ごま ゴマあぶら ごま でんぶん さとう	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	607 29.3
29	水	さんまの かば焼き丼		こんさいじ 根菜汁 おひたし	さんま みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん サラダあぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	653 22.0
30	木	わかめごはん		アジのサンガ焼き 呉汁 さといものうま煮	わかめ あじ たら とりにく みそ だいす ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま パンこ でんぶん さとう サラダあぶら こんにゃく さといも	ながねぎ にんじん しょうが だいこん ごぼう れんこん さやいんげん	618 26.5
31	金	ガーリック ライス		ウインナーと野菜のスープ煮 スイートパンプキン わかめとはるさめのサラダ	とりにく ウインナー わかめ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル じゃがいも むぎ ごま サラダあぶら ゴマあぶら バター はるさめ さとう	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 もやし かぼちゃ	617 18.1

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。