



# こんだてよていひょう



【今月の目標】 給食について考えよう。

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			ざいりょう おもな材料			エネルギー- たんぱく質 (kcal) (g)
	しゅしょく 主食	のみもの	ふくしょく 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 体の調子をととのえるもの (みどり)	
7 水	ルーローハン	MILK	真だくさん汁 わかめとツナの和え物	ぶたにく とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく ゴマあぶら ごま	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい コーン はくさい えのき にんじん ながねぎ きゅうり もやし	631 24.8
8 木	きなこ 揚げパン	MILK	やさい 野菜のスープ パリパリフレークサラダ くだもの	きなこ とりにく しろいんげんまめ ワインナー ぎゅうにゅう	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも ゴマあぶら コーンフレーク	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく しょうが きゅうり コーン みかん	598 20.8
9 金	ご飯	MILK	さごちの西京焼き 白玉のすまし汁 いりどり	さごち さいきょう みそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら しらたまこ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら	にんじん えのき こまつな ごぼう たけのこ さやいんげん	622 26.1
13 火	じゃこごま ご飯	MILK	いそべや ししゃもの磯辺焼き にく 肉じゃが 茎わかめのきんぴら	ちりめんじゃこ わかめ ししゃも あおのり ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも サラダあぶら こんにゃく サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	602 21.9
14 水	ご飯	MILK	せんどうふ こざかな まめ 四川豆腐 小魚と豆のごまがらめ コーンと卵の中華スープ	とうふ ぶたにく たまご いりこ だいす 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 ごま さとう	にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが コーン たまねぎ	636 27.1
15 木	あずきご飯	MILK	しおや さばの塩焼き あさづ かきたま汁 浅漬け くだもの	あずき とりにく たまご とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ サラダあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな はくさい みかん	637 25.5
16 金	ナン	りんごジュース	チリビーンズ 温野菜サラダ はちおうじさん はくさい ハ王子産白菜のクリーム煮 たまご ちゅうか たまご たまご はちおうじさん たまご ハ王子産はくさいを食べよう	きんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン サラダあぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう ゴマあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ はくさい コーン パセリ キャベツ だいこん プロッコリー りんごジュース	607 17.2
19 月	ご飯	MILK	さけ 鮭のごまみぞ焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草とじゃこのおひたし くだもの	さけ みそ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも こんにゃく サラダあぶら でんぶん	ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし みかん	642 30.9
20 火	むぎご飯	MILK	にくどうふ やさい 肉豆腐 野菜のおかか和え ごぼすけ	とうふ ぎゅうにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな もやし キャベツ ごぼう	598 20.9
21 水	にじょくどん 二色丼	MILK	じる きりたんぽ汁 あきゅうりとかぶのゆかり和え	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん きりたんぽ ゴマあぶら こんにゃく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん かぶ ごぼう だいこん ながねぎ こまつな きゅうり ゆかり	606 22.3
22 木	セサミトースト	MILK	ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ くだもの	だいす ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも サラダあぶら こむぎこ ゴマあぶら	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 いよかん	653 23.5
23 金	はちおうじ 八王子 ラーメン	MILK	ぼうぎょうざ 棒餃子 くだもの	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうか でんぶん サラダあぶら ごま ゴマあぶら はるさめ ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ はくさい にら りんご	635 25.8
26 月	ビーフカレー ライス	MILK	やさい 野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぎゅうにく 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 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 だいこん きゅうり おうとう	648 18.1
27 火	チキンライス	ジョア	とりにく 鶏肉のレモン煮 オニオンスープ くだもの	とりにく ベーコン ブルーベリージョア	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン レモン パセリ いちご	651 21.7
28 水	わかめご飯	MILK	そうとあ 桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え	わかめ ちりめんじゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ サラダあぶら さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ ながねぎ もやし こまつな	600 23.0
29 木	ご飯	MILK	ゆうやけこ や 夕焼小焼やき のりの佃煮 ごじる やさい 吳汁 野菜のいろどり和え	ほき (しろみざかな) のり だいす みそ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	626 27.9
30 金	スパゲティ ミートソース	MILK	ツナサラダ みつ ゆず蜜フルーツ	ぶたにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル サラダあぶら ごま ゴマあぶら はちみつ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト だいこん コーン フルーツミックス ゆず	653 24.8

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。