



# 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8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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		しゅく 主食	のみ もの	ふく 副食 (おかず)	ちにく 血や肉になつもの (あか)	なつちから 熱や力になるもの (きいろ)	からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどり)		
1	月	や 焼きとり丼	MILK	すまし汁 ごもく 五目煮豆	めがせ！おはし名人ウィーク	とりにく わかめ とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごま こんにやく	しょうが ながねぎ にんじん えのき だいこん ごぼう	616 27.8
2	火	はん ご飯	MILK	さごちの味噌マヨ焼き くすきり汁 ピリ辛キャベツ		さごち みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くすきり ゴマあぶら	にんじん えのき ながねぎ キャベツ こまつな	635 24.5
3	水	あんかけ 焼きそば	MILK	わかめスープ のり塩ポテト くだもの		ぶたにく うすらのたまご わかめ えび とりにく とうふ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか サラダあぶら さとう ごま こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら しいたけ えのき たけのこ ながねぎ コーン れいとうみかん	625 20.6
4	木	はん ご飯	MILK	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮		さば 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 こんにやく さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	635 24.5
5	金	ゆかり ご飯	MILK	あつあつ 厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 スタミナきゅうり		なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま ゴマあぶら でんぶん	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな きゅうり ゆかり	625 20.6
8	月	かみかみ ご飯	MILK	しろみぎかな 白身魚と大豆の甘辛揚げ 真だくさんみそ汁 茎わかめの生姜炒め くだもの	歯と口の健康週間 かみかみ献立	わかめ ちりめんじゃこ メルルーサ(しろみぎかな) ぶたにく あぶらあげ みそ くきわかめ ぎゅうにゅう だいず	こめ じゃがいも ごま サラダあぶら ゴマあぶら	ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのき しょうが れいとうみかん	635 24.5
9	火	ゆうき 有機スッキーニの カレーライス	MILK	じゃこサラダ りんごヨーグルト	八王子産有機スッキーニを食べよう	とりにく ヨーグルト ちりめんじゃこ 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 ゴマあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが スッキーニ コーン りんご キャベツ きゅうり	625 20.6
10	水	マーボー 豆腐丼	MILK	ちゅうかふう 中華風たまごのスープ こぎかな 小魚と豆のごまがらめ		とうふ ぶたにく みそ たまご いりこ ぎゅうにゅう だいず	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	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ えのき コーン	640 23.5
11	木	メキシカン ライス	ジョア	フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ メープルサラダ	ワールドカップ こんだて かいさいにく W杯おうえん献立:開催国	ぶたにく ベーコン ホキ(しろみぎかな) ぎゅうにゅう なまクリーム ストロベリージョア	こめ バター でんぶん こむぎこ サラダあぶら じゃがいも さとう メープルシロップ オリーブオイル	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく パセリ キャベツ	670 21.3
12	金	バター ライス	MILK	ポイルウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ワールドカップ こんだて W杯おうえん献立:オランダ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	こめ バター じゃがいも こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース セロリ りんご レーズン	635 25.7
15	月	うめ 梅ご飯	MILK	いかの松かさ焼き 呉汁 かわり金平	旬の食材:うめ	いか だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう サラダあぶら スパゲティ こんにやく	うめ ゆかり にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ピーマン	617 24.6
16	火	たまご レタス チャーハン	MILK	ワンタンスープ カムジャタン くだもの		たまご とりにく ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう サラダあぶら ワンタン ゴマあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ レタス しょうが にんじん もやし しいたけ たまねぎ にんにく にら れいとうみかん	620 22.3
17	水	バター ロール パン	MILK	りんごジャム 野菜と豆のポトフ ツナと大根のサラダ		しろいんげんまめ ウインナー ツナ ぎゅうにゅう	バター ロールパン さとう じゃがいも サラダあぶら ゴマあぶら ごま	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり	674 27.4
18	木	カレー ピラフ	MILK	さけ 鮭の香草パン粉焼き 野菜サラダ 八王子産たまねぎのスープ	八王子産たまねぎを食べよう	ぶたにく だいず さけ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら バター さとう オリーブオイル パンこ	にんじん たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャベツ コーン マッシュルーム ピーマン	596 25.2
19	金	チュニジア 風 トマトソース ライス	MILK	フリック ひよこ豆のサラダ	ワールドカップ こんだて W杯おうえん献立:チュニジア	ベーコン とりにく ツナ うすらたまご チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう オリーブオイル じゃがいも サラダあぶら ぎょうざのかわ	なす スッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	609 22.4
22	月	とり しょうが ご飯	MILK	あじ 鰯の香味焼き かぶのみそ汁 煮びたし くだもの	八王子産キャベツを食べよう	とりにく あぶらあげ あじ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな もやし えのき パレンシアオレンジ	602 23.8
23	火	きなこ 揚げパン	りんごジュース	パリパリ フレックサラダ		きなこ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	コッパン さとう じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター コーンフレック	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり りんごジュース もやし	604 26.5
24	水	はん ご飯	MILK	ミネラル ふりかけ 小田原産下中たまねぎを食べよう		ちりめんじゃこ ひじき ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ ごま じゃがいも こんにやく サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし コーン	663 25.5
25	木	ガーリック ライス	MILK	ますの レモン風味 ピッティパンナ 豆のスープ	ワールドカップ こんだて W杯おうえん献立:スウェーデン	ます ウインナー とりにく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル サラダあぶら バター じゃがいも	にんにく パセリ レモン たまねぎ コーン にんじん グリーンピース セロリ トマト	606 22.4
26	金	スパゲッティ ミートソース	MILK	コーンと たまごのスープ オレンジ ポンチ		ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン クリームコーン フルーツミックス みかんジュース	647 28.5
29	月	はん ご飯	MILK	とり 鶏肉の 柚子がらめ にらたまみそ汁 野菜の 彩り 和え	100年フード:高知県ゆず料理	とりにく たまご とうふ 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	ゆず たまねぎ にら えのき こまつな もやし にんじん	626 19.6
30	火	とり しょうが 丼	MILK	じゃこと 野菜の にんにく風味 けんちん汁 くだもの		とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく ゴマあぶら	しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし にんにく みかん	608 31.9

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。