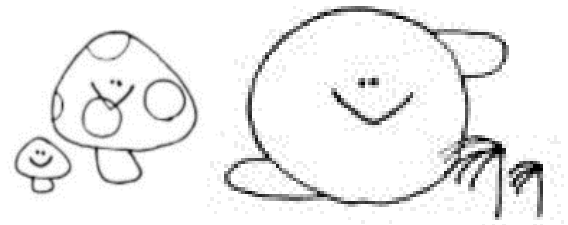
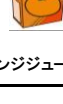


9月 こんだてよていひょう



【今月の目標】 朝ごはんの大切さを知り、給食時間を過ごそう。

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 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 ちから 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	火	チキンカレー ライス		ツナサラダ オレンジポンチ	とりにく ツナ ストロベリーショア	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 キャベツ きゅうり コーン フルーツミックス みかんジュース	610 15.4
2	水	八王子ラーメン		うずらのたまごのカレー煮 ポテトカルボナーラ くだもの	ぶたにく うすらたまご ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう こなチーズ	むしちゅうか サラダあぶら ごま ゴマあぶら じゃがいも	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 みかん	628 24.4
3	木	バターロール パン		りんごジャム きんときまめ 金時豆のボークシチュー わかめサラダ	きんときまめ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	バターロールパン さとう サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま ゴマあぶら	りんご レモン にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	627 22.5
4	金	ごはん		しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き ごもくきんびら 五目金平 けんちん汁	ホキ（しろみぎかな） みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく さといも サラダあぶら ゴマあぶら	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ	606 24.8
7	月	ごはん		さばの塩焼き 豆腐と大根のみそ汁 やさしい 野菜のおひたし くだもの	わかめ とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ さば ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな みかん	647 26.0
8	火	もろと 桑都あげパン		ウインナーと野菜のスープ煮 パリパリフレークサラダ	きなこ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	そうとパン さとう サラダあぶら じゃがいも コーンフレーク	にんじん たまねぎ はくさい パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	600 20.2
9	水	スパゲティミート ソース		カラフルサラダ おんがた 恩方のブルーベリーヨーグルト	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 きゅうり コーン ブルーベリー レモン	647 24.1
10	木	ごはん		とんてき スタミナキャベツ なまあげ 生揚げのみそ汁	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ サラダあぶら さとう ゴマあぶら ごま	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	367 24.6
11	金	ビビンバ丼		たまごの中華スープ しお のり塩ポテト	ぶたにく とりにく たまご あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう ゴマあぶら ごま でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ きくらげ コーン	602 20.9
14	月	メキシカンライス		キャベツのクリーム煮 さかな こうそう 魚の香草パン粉焼き ピクルス	ウインナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム メルルーサ（しろみぎかな）	こめ こむぎこ サラダあぶら パンこ じゃがいも バター オリーブオイル さとう	たまねぎ コーン グリンピース にんじん キャベツ にんにく パセリ だいこん きゅうり オレンジジュース	614 20.8
15	火	ミルクパン		なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	とうふ ぶたにく なまクリーム チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	ミルクパン 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 フルーツミックス	623 24.6
16	水	ジャージャー麺		とうがん 冬瓜のスープ まめことう 豆黒糖	ぶたにく みそ たまご だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうか さとう サラダあぶら ゴマあぶら ごま でんぶん こくとう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり えのき とうがん	600 26.5
17	木	ごはん		とりのねぎ塩焼き 豚汁 じゃこキャベツ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ こんぶ 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	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	628 27.6
18	金	ゆかりごはん		ししゃもの磯辺焼き ぴり辛和え じゃが芋のそぼろ煮 くだもの	ししゃも あおのり とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん ゴマあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし みかん	604 22.4
24	木	ハヤシライス		やさしい 野菜サラダ りんご缶	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	634 16.9
25	金	ごはん		さごちのみそ焼き いものこ汁 お月見団子	さごち みそ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ ごま サラダあぶら さといも しらたまこ こめこ さとう こくとう	にんにく ながねぎ にんじん はくさい ごぼう だいこん しいたけ こまつな	605 25.4
28	月	ぶた 豚キムチ丼		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら でんぶん ゴマあぶら じゃがいも ごま ぎょうざのかわ	にんにく キムチ しょうが たまねぎ にら もやし しいたけ コーン ながねぎ	621 20.4
29	火	八王子 ショウガごはん		いかの香り焼き 五目煮豆 くだもの さつまいものみそ汁	あぶらあげ いか だいず とりにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごま サラダあぶら こんにゃく さとう さつまいも	はちおうじしょうが にんにく こねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな きょうぼう	606 27.3
30	水	ごはん		ヤムニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ごま でんぶん サラダあぶら はちみつ さとう ゴマあぶら ごま	しょうが にんにく きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ	664 22.4

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。