



# 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8年度 八王子市立宇津木台小学校

| 日  | よ<br>う<br>び | こんだてめい<br>献立名        |                                                                                     |                                                              | おもな材料<br>ざいりょう                                         |                                                                |                                                                   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----|-------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|    |             | しゅしょく<br>主食          | のみ<br>もの                                                                            | ふくしょく<br>副食（おかず）                                             | ち<br>血や肉になるもの<br>（あか）                                  | ねつ<br>熱や力になるもの<br>（きいろ）                                        | からだ<br>体の調子をととのえるもの<br>（みどり）                                      |                                 |
| 1  | 木           | ごはん<br>ご飯            |    | ゆうやけこやけ<br>夕焼小焼やき<br>豚汁 ごまあえ<br>八王子市制記念こんだて                  | メルルーサ（しろみざかな）<br>ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう        | こめ マヨネーズ ごま<br>じゃがいも こんにゃく<br>サラダあぶら さとう                       | にんじん だいこん ごぼう<br>ながねぎ こまつな もやし<br>コーン                             | 650<br>27.1                     |
| 2  | 金           | おおやね<br>大屋根の<br>おむすび |    | テリチキ チリウインナー<br>ゆめは<br>桑の葉ポップビーンズ はっちくんスープ<br>桑都の杜オープン記念こんだて | わかめ のり とりにく<br>ウインナー だいず<br>ベーコン ぶたにく<br>ストロベリージョア     | こめ ごま さとう<br>サラダあぶら でんぶ<br>じゃがいも マカロニ                          | しょうが たまねぎ にんじん<br>キャベツ コーン ピーマン<br>かぶ エリンギ                        | 669<br>27.4                     |
| 5  | 月           | ごはん<br>ご飯            |    | ぶたにく しょうが や<br>豚肉の生姜焼き じゃがいもの味噌汁<br>こまつなとじゃこのおひたし            | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ わかめ<br>みそ ちりめんじゃこ<br>ぎゅうにゅう          | こめ サラダあぶら<br>さとう じゃがいも<br>ごま                                   | たまねぎ しょうが だいこん<br>えのき こまつな もやし<br>にんじん                            | 600<br>25.3                     |
| 6  | 火           | はっほうさいどん<br>八宝菜丼     |   | ワントンスープ<br>まめことう<br>豆黒糖                                      | いか えび ぶたにく<br>うすらたまご<br>だいず ぎゅうにゅう                     | こめ サラダあぶら<br>ゴマあぶら でんぶ<br>ワントン さとう                             | にんじん たけのこ たまねぎ<br>はくさい きくらげ もやし<br>にんにく しょうが ながねぎ<br>ちんげんさい キャベツ  | 617<br>26.4                     |
| 7  | 水           | ごはん<br>ご飯            |  | ししゃものゆかり焼き<br>ごじる<br>呉汁 さといものうま煮 くだもの<br>旬の食材:さといも           | ししゃも だいず<br>ぶたにく とうふ みそ<br>とりにく ぎゅうにゅう                 | こめ サラダあぶら<br>こんにゃく さといも<br>さとう                                 | ゆかり にんじん だいこん<br>ながねぎ えのき ごぼう<br>れんこん さやいんげん<br>シャインマスカット         | 618<br>24.6                     |
| 8  | 木           | じゃこ<br>マヨトースト        |  | クリームシチュー<br>ツナわかめサラダ<br>りんごジュース                              | みそ ちりめんじゃこ<br>チーズ ベーコン<br>とりにく ぎゅうにゅう<br>なまクリーム わかめ ツナ | しょくパン マヨネーズ<br>ごま じゃがいも<br>サラダあぶら こむぎこ<br>バター さとう ゴマあぶら        | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しめじ パセリ きゅうり<br>もやし りんごジュース                     | 602<br>20.3                     |
| 9  | 金           | にんじん<br>ごはん<br>ご飯    |  | ぶりの香味焼き<br>ぐ<br>貝だくさんなめこ汁 金平ごぼう<br>目の愛護デーこんだて                | あぶらあげ ぶり<br>とりにく とうふ<br>みそ ぎゅうにゅう                      | こめ さとう ごま<br>サラダあぶら こんにゃく<br>ゴマあぶら ごま                          | にんじん にんにく ながねぎ<br>はくさい だいこん なめこ<br>えのき ごぼう                        | 632<br>27.3                     |
| 13 | 火           | ナン                   |  | タコス ポテトのチーズ焼き<br>やさい<br>野菜スープ くだもの                           | ぶたにく だいず<br>チーズ ひよこまめ<br>とりにく ぎゅうにゅう                   | ナン サラダあぶら<br>じゃがいも<br>アルファベットマカロニ                              | たまねぎ にんじん ピーマン<br>にんにく セロリ キャベツ<br>はくさい もやし えのき<br>パセリ フルーツミックス   | 600<br>25.5                     |
| 14 | 水           | マーボー<br>豆腐丼          |  | えのきとわかめのスープ<br>こざかな まめ<br>小魚と豆のごまがらめ                         | とうふ ぶたにく みそ<br>わかめ いりこ だいず<br>ぎゅうにゅう                   | こめ サラダあぶら<br>さとう でんぶ<br>ゴマあぶら ごま さとう                           | ながねぎ にんじん にら<br>しょうが にんにく えのき<br>もやし たまねぎ コーン                     | 633<br>27.6                     |
| 15 | 木           | ごはん<br>ご飯            |  | さわらの塩焼き<br>に<br>がめ煮 あごだしのふきよせ汁 くだもの<br>100年フード:長崎県           | さわら とりにく ちくわ<br>かまぼこ わかめ<br>なまあげ ぎゅうにゅう                | こめ サラダあぶら<br>さといも こんにゃく<br>さとう ごま                              | にんじん ごぼう たけのこ<br>さやいんげん しめじ ながねぎ<br>えだまめ えのき ゆず みかん               | 609<br>29.0                     |
| 16 | 金           | みそカツ丼                |  | けんちん汁<br>やさい<br>野菜のいろどりあえ<br>運動会応援こんだて                       | とりにく たまご みそ<br>とうふ あぶらあげ<br>かつおぶし ぎゅうにゅう               | こめ こむぎこ パンこ<br>さとう ごま じゃがいも<br>こんにゃく サラダあぶら                    | キャベツ ごぼう ながねぎ<br>だいこん こまつな しめじ<br>もやし にんじん                        | 677<br>25.2                     |
| 20 | 火           | カレー南蛮                |  | さつまいもと笹かまの天ぷら<br>きりぼしだいこん<br>切干大根のサラダ くだもの<br>もったいない大作戦ウィーク  | ぶたにく ささかまぼこ<br>たまご ツナ<br>ぎゅうにゅう                        | うどん でんぶ<br>さつまいも こむぎこ<br>コーンスターチ ごま<br>サラダあぶら ゴマあぶら            | たまねぎ ながねぎ もやし<br>ほうれんそう にんじん<br>だいこん キャベツ みかん                     | 625<br>22.6                     |
| 21 | 水           | 国産小麦粉<br>パン          |  | りんごジャム ポークビーンズ<br>パリパリフレークサラダ                                | だいず ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                                     | バターロールパン さとう<br>じゃがいも サラダあぶら<br>こむぎこ ゴマあぶら<br>バター コーンフレーク      | りんご レモン にんじん<br>たまねぎ グリンピース<br>こまつな コーン キャベツ                      | 638<br>24.4                     |
| 22 | 木           | キムチたまご<br>チャーハン      |  | ちゅうか<br>中華みそスープ<br>こんさい<br>根菜チップス くだもの                       | ぶたにく たまご<br>とりにく みそ<br>ぎゅうにゅう                          | こめ サラダあぶら<br>さとう ゴマあぶら<br>さつまいも                                | にんじん キムチ こまつな<br>もやし ながねぎ たけのこ<br>きくらげ しょうが にんにく<br>れんこん きょうほう    | 603<br>19.7                     |
| 23 | 金           | カレー<br>ライス           |  | コールスロー<br>オレンジポンチ                                            | ぶたにく ぎゅうにゅう                                            | こめ じゃがいも<br>サラダあぶら こむぎこ<br>バター さとう                             | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが グリンピース りんご<br>キャベツ みかんジュース<br>フルーツミックス コーン | 638<br>16.5                     |
| 26 | 月           | さんまの<br>かば焼き丼        |  | いなか じる<br>田舎汁<br>おひたし<br>旬の食材:さんま                            | さんま とうふ<br>みそ かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                          | こめ でんぶ<br>サラダあぶら さとう<br>じゃがいも                                  | しょうが だいこん にんじん<br>ごぼう えのき ながねぎ<br>こまつな もやし キャベツ                   | 650<br>22.1                     |
| 27 | 火           | アルバートの<br>畑カレーピラフ    |  | オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ<br>おじゃがの味方のりめん缶<br>図書コラボ給食                 | とりにく たまご<br>ぎゅうにゅう ツナ<br>ベーコン なまクリーム                   | こめ むぎ<br>オリーブオイル<br>じゃがいも サラダあぶら<br>さとう バター                    | にんじん たまねぎ コーン<br>ピーマン にんにく とうみょう<br>りんごかん                         | 679<br>25.4                     |
| 28 | 水           | しゅうげつ<br>秋月<br>ごはん   |  | いしがきあ<br>石垣揚げ<br>そくせまつ<br>即席漬け 八王汁<br>日本遺産こんだて:八王子城御膳        | ちくわ あぶらあげ<br>みそ ぎゅうにゅう                                 | こめ あかまい くり<br>さとう こむぎこ ごま<br>でんぶ くらごま<br>サラダあぶら ゴマあぶら<br>さつまいも | にんじん きゅうり キャベツ<br>だいこん しいたけ かぶ<br>こまつな たまねぎ ながねぎ<br>しょうが          | 627<br>21.9                     |
| 29 | 木           | わかめごはん               |  | さば<br>鯖のおろしソース<br>かきたま汁 ひじきの炒め煮<br>旬の食材:さば                   | わかめ さば とりにく<br>たまご とうふ ひじき<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう             | こめ ごま さとう<br>でんぶ こんにゃく<br>サラダあぶら                               | だいこん にんじん たまねぎ<br>こまつな                                            | 684<br>26.8                     |
| 30 | 金           | スパゲティ<br>ミートソース      |  | キャベツとコーンのサラダ<br>ヨーグルトのパッションソースがけ<br>八王子のパッションフルーツを食べよう       | ぶたにく チーズ<br>ヨーグルト<br>サラダあぶら<br>ぎゅうにゅう                  | スパゲティ さとう<br>オリーブオイル<br>サラダあぶら<br>コーンスターチ                      | たまねぎ にんじん セロリ<br>にんにく トマト キャベツ<br>コーン パッションフルーツ                   | 617<br>22.6                     |
| 31 | 土           | ガーリック<br>ライス         |  | わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン<br>ウインナーと野菜のスープ煮<br>ハロウィンこんだて          | とりにく ウインナー<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ ぎゅうにゅう                    | こめ むぎ さとう<br>オリーブオイル バター<br>じゃがいも サラダあぶら<br>ゴマあぶら ごま           | にんにく パセリ にんじん<br>たまねぎ キャベツ しょうが<br>きゅうり もやし かぼちゃ                  | 600<br>20.7                     |

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。