



9月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鎌水小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			中学年の エネルギー たんぱく質
		主食	のみの	主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをととのえる	
1	月	チキンカレー	牛乳	3色ピクルス わかめスープ 防災の日	とりにく,わかめ,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター,さとう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,りんご, にんじん,グリーンピース,だいこん, きゅうり,えのきたけ,ながねぎ, コーン	615kcal 18.3g
2	火	五穀ごはん	牛乳	あじの辛味焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あじ,だいず,とりにく,こん が,あぶらあげ,みそ,ぎゅう にゅう	こめ,もちごめ,むぎ,ごま, さとう,あぶら,さつまいも	にんにく,ながねぎ,にんじん, ごぼう,さやいんげん,だいこん, たまねぎ,しめじ, ばんのうねぎ	633kcal 26.7g
3	水	ピビンバ	牛乳	たまごスープ さかなナッツ	ぶたにく,とりにく,たまご, とうふ,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごまあぶら, ごま,でんぱん,アーモンド	にんにく,しょうが,だいこん, にんじん,もやし,こまつな, たまねぎ,えのきたけ, コーン	665kcal 26.1g
4	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 青菜のごまあえ 野菜スープ 中学生のバランス献立	とうふ,ぶたにく,みそ,ベー コン,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱ ん,ごま	ながねぎ,にんじん,にら, しょうが,にんにく,しいたけ, こまつな,もやし,たまね ぎ,キャベツ	600kcal 22.4g
5	金	しじゅうし	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 人参りしり はちくんのみそ汁	ぶたにく,こんが,あぶらあ げ,ちくわ,かつおがし,あ おのり,ツナ,とりにく,み そ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,マヨネーズ, ごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,だいこん, ごぼう,たまねぎ,だいこん, こまつな,ながねぎ	635kcal 24.6g
8	月	桑都あげパン	牛乳	豆と野菜のスープ煮 ナッツサラダ 桑の日	きなこ,ウインナー,とりにく, しろいんげんまめ,ぎゅう にゅう	パン,さとう,あぶら,じゃが いも,アーモンド	たまねぎ,にんじん,コーン, えだまめ,にんにく,きゅうり, キャベツ	611kcal 22.3g
9	火	ごはん	牛乳	さごちの香味焼き 根菜ごま汁 彩り和え	さごち,とりにく,みそ,あ ぶらあげ,かつおがし,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,じゃがいも, ごま	しょうが,にんにく,ながねぎ, ごぼう,だいこん,にんじん, こまつな,もやし,しめじ	637kcal 27.8g
10	水	チリコンカンライス	牛乳	グリーンサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト 八王子産ブルーベリー	きんときまめ,ぶたにく, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ, バター,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリ, にんじん,コーン,きゅうり, キャベツ,ブルーベリー	618kcal 20.3g
11	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き じゃがいものおかかバター かぶのスープ	ぶたにく,かつおがし,ベー コン,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱ ん,じゃがいも,バター	たまねぎ,しょうが,にんにく, かぶ,にんじん,キャベツ	634kcal 23.8g
12	金	あんかけやしそば	牛乳	ポップビーンズ 八王子産冬瓜と卵のスープ 八王子産冬瓜	ぶたにく,だいず,あおのり, とりにく,たまご,ぎゅうに ゅう	むしちゅうか,あぶら,でんぱ ん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,にら,しいたけ, コーン,とうがんと	632kcal 25.6g
16	火	ごはん	牛乳	いかの七味焼き おひたし 呉汁 くだもの	いか,あぶらあげ,かつおが し,だいず,とりにく,なま あけ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,じゃがい も	にんにく,ばんのうねぎ, はくさい,こまつな, にんじん,もやし,だいこん, ながねぎ,くだもの	622kcal 30.8g
17	水	パン	りんご ジュース	ポテグラタン ABCスープ きゅうりのフレンチドレッシング	とりにく,ベーコン,ぎゅう にゅう,チーズ	パン,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター,マカロニ, さとう	たまねぎ,グリーンピース, にんじん,キャベツ, きゅうり,りんごジュース	623kcal 17.7g
18	木	二色丼	牛乳	もやしとにんじんのナムル 小松菜汁	とりにく,たまご,とうふ, あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま, でんぱん	しょうが,たまねぎ,さやいん げん,もやし,にんじん, えのきたけ,こまつな	601kcal 24.2g
19	金	ごはん	牛乳	さばのおろしソース ひじきの炒め煮 にらたまみそ汁	さば,ひじき,あぶらあげ, たまご,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱ ん	だいこん,しいたけ,にんじん, たまねぎ,にら,えのきたけ	679kcal 26.6g
24	水	100年フード かつめし	牛乳	青菜と豆腐のすまし汁 くだもの	ぶたにく,わかめ,とうふ, こんが,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう,バター	キャベツ,こまつな,えの きたけ,ながねぎ,にんじん, フルーツミックス	683kcal 24.8g
25	木	秋なすのスパゲ ティーミートソース	牛乳	キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ 旬:秋なす	ぶたにく,チーズ,ベーコン, たまご,ヨーグルト,ぎゅう にゅう	スパゲティ,オリーブ油, あぶら,さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,セロリ, にんにく,トマト,なす, キャベツ,おうとうかん	691kcal 24.1g
26	金	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ 荳わかめのきんぴら かきたま汁	ほき,くわかめ,とりにく, たまご,とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,じょうしんこ,あぶら, さとう,ごま,でんぱん	しょうが,ごぼう,にんじん, たまねぎ,えのきたけ, こまつな	622kcal 25.5g
29	月	八王子ショウガごはん 八王子ショウガ	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 塩肉じゃが キャベツと油揚げのごまあえ	ししゃも,あおのり,とりにく, あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう,ごま	はちおうじショウガ,たま ねぎ,にんじん,えだまめ, キャベツ,もやし	626kcal 23.2g
30	火	スタミナ丼	牛乳	中華風コーンスープ 大根の風味漬け くだもの やさい350	ぶたにく,ベーコン,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま, でんぱん	にんにく,しょうが,にんじん, にら,もやし,たまねぎ, えのきたけ,コーン,なが ねぎ,しいたけ,だいこん, くだもの	608kcal 21.5g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。