



8・9月こんだてよていひょう



令和8年度 八王子市立鍵水小学校

ひ	よう び	こ ん だ て め い			おもなざいりょうめい			中学年の
		しゅしよく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 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	エネルギー たんぱくしつ
8/27	木	チキンカレーライス		フレンチサラダ オレンジポンチ	とりにく、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	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょう が、グリーンピース、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	641kcal 16.6g
8/28	金	はちおうじ 八王子ラーメン		うずらの煮卵 フライドポテト	ぶたにく、うずらたまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ご ま、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	600kcal 21.5g
8/31	月	スパゲティー ミートソース		キャベツとコーンのスープ くだもの	ぶたにく、ベーコン、ぎゅ うにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、あ ぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、 トマト、キャベツ、コーン、パセリ、くだも の	636kcal 23.4g
1	火	ひじきごはん		ささ 笹かまぼこのマヨネーズ焼き 切干大根とツナの炒め煮 呉汁	ひじき、とりにく、ささか まぼこ、かつおぶし、あお のり、ツナ、だいず、ぶたに く、とうふ、みそ、ぎゅう にゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨ ネーズ、ごま、じゃがいも	にんじん、しいたけ、えだまめ、だいこ ん、ながねぎ、こまつな	633kcal
								24.3g
2	水	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、あぶら、でんぱん、 じゃがいも、ぎょうざのか わ、ごま	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、えのきたけ	623kcal
								20.6g
3	木	メキシカンライス		しろ 白いんげん豆のスープ ツナとだいこんのサラダ	ぶたにく、ウインナー、ペー コン、しろいんげんまめ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーン ピース、はくさい、にんにく、パセリ、だ いこん、きゅうり	618kcal
								21.6g
4	金	そうと 桑都あげパン		ウインナーと野菜のスープ煮 アーモンドサラダ	きなこ、とりにく、ウイン ナー、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃ がいも、アーモンド	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	601kcal
								20.9g
7	月	ごはん		あじのネギ塩焼き じゃこキャベツ	あじ、ぶたにく、とうふ、あ ぶらあげ、みそ、じゃこ、こ んぶ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも、あ ぶら	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	604kcal
								28.2g
8	火	ごはん		さわら 鰯のごまだれかけ 五目きんぴら けんちん汁	さわら、さつまあげ、とう ふ、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	こめ、あぶら、さとう、でん ぱん、ごま、さといも	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	615kcal
								26.4g
9	水	ゆかりごはん		ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 ピリカラきゅうり くだもの	ししゃも、あおのり、とりに く、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、でんぱん	ゆかり、たまねぎ、にんじん、えだまめ、 きゅうり、くだもの	607kcal
								21.2g
10	木	パン		きんときまめ 金時豆のポークシチュー 手作りりんごジャム 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	パン、さとう、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、バター、 ごま	りんご、レモン、にんにく、にんじん、た まねぎ、グリーンピース、キャベツ、もや し、きゅうり、コーン	623kcal
								23.4g
11	金	スタミナ 丼		たまごの中華スープ 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、あぶら、さとう、ごま、 でんぱん、じゃがいも	にんにく、しょうが、にら、にんじん、も やし、たまねぎ、えのきたけ、ながね ぎ、こまつな、きくらげ、コーン	603kcal
								21.9g
15	火	むぎ 麦ごはん		さばのおろしソース じゃがいものみそ汁 野菜のおひたし	さば、わかめ、とうふ、み そ、あぶらあげ、かつおぶ し、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぱん、じゃがいも	だいこん、にんじん、ながねぎ、キャベ ツ、こまつな	653kcal
								25.9g
16	水	スパゲティー 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、オリーブゆ、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	638kcal
								24.1g
17	木	ごはん		とんてき スタミナキャベツ みそ汁 くだもの	ぶたにく、あぶらあげ、み そ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、こむぎこ、 あぶら、さとう、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、くだも の	678kcal
								25.7g
18	金	パン		なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ くだもの	とうふ、ぶたにく、なまク リーム、チーズ、ベーコン、 ぎゅうにゅう	パン、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、くだもの	613kcal
								24.3g
24	木	ハヤシライス		フレンチサラダ くだもの	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、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、くだもの	640kcal
								16.8g
25	金	ごはん		さごちのみそ焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え くだもの	さごち、みそ、あぶらあげ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じょう しんこ、しらたまこ、さとい も	にんにく、ながねぎ、にんじん、ごぼう、 だいこん、しいたけ、こまつな、もやし、 くだもの	651kcal
								26.8g
28	月	八王子ショウガ ごはん		いかの香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あぶらあげ、のり、いか、だ いず、とりにく、こんぶ、と うふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、さとう、 さつまいも	はちおうじしょうが、にんにく、ばんの うねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、た まねぎ、こまつな	635kcal
								29.8g
29	火	ごはん		ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく、わかめ、ペーコ ン、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぱん、 あぶら、はちみつ、さとう、 ごま、じゃがいも	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	662kcal
								22.4g
30	水	ジャージャー 麺		とうがん 冬瓜のスープ 黒糖アーモンド	ぶたにく、みそ、たまご、 ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さと う、ごま、でんぱん、アーモ ンド、さとう	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 たけ、とうがん	631kcal
								25.2g

☆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。