



令和7年 8・9月献立予定表



八王子市立鏈水中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
8月 /28 木	セサミトースト 	○	ポークビーンズ コーンサラダ	大豆 豚肉	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 白いりごま 油	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	790 kcal 28.7 g 32.5 g 3.1 g
8月 /29 金	二色丼 	○	小松菜汁 もやしとにんじんのナムル	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	米 さとう てんぷん	油 ごま油 白いりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	根しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ	733 kcal 29.5 g 22.7 g 2.2 g
9月 /1 月	チキンカレー 	○	わかめとえのきのスープ 3色ピクルス	鶏肉	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油 白いりごま	にんじん	にんにく りんご 根しょうが 玉ねぎ グリーンピース 長ねぎ えのきたけ コーン 大根 きゅうり	746 kcal 21.0 g 21.0 g 3.0 g
2 火	ごはん 	○	マーボー豆腐 青菜のごま和え 野菜スープ 中学生が考えた バランス献立	豆腐 豚肉 赤みそ ベーコン	牛乳	米 さとう てんぷん	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら 小松菜	長ねぎ 根しょうが にんにく もやし 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	729 kcal 27.4 g 21.9 g 2.9 g
3 水	ごはん 	○	さごちの香味焼き 根菜ごま汁 彩りとえ	さごち 鶏肉 みそ 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 油 白いりごま	にんじん 小松菜	根しょうが ごぼう にんにく 長ねぎ だいこん もやし	736 kcal 32.5 g 21.6 g 3.0 g
4 木	コーンピラフ 	○	タンドリーチキン ペイザヌスープ 果物	ベーコン 鶏肉 ウィンナー	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	コーン にんにく 根しょうが 玉ねぎ キャベツ (冷) みかん	721 kcal 25.9 g 23.8 g 2.5 g
5 金	スタミナ丼 	○	中華風コーンスープ 豆黒糖	豚肉 卵 ベーコン 煎り大豆	牛乳	米 さとう てんぷん 黒砂糖	油 白いりごま ごま油	にんじん にら	にんにく もやし 根しょうが 玉ねぎ えのきたけ コーン クリームコーン	733 kcal 26.5 g 21.5 g 2.5 g
8 月	桑都あげパン 	○	ウインナーと野菜のスープ煮 わかめとツナのサラダ	きな粉 鶏肉 ウインナー ツナ	カットわかめ 牛乳	パン さとう じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ 根しょうが コーン きゅうり もやし	755 kcal 27.2 g 32.4 g 3.2 g
9 火	ししじゅうし 	○	ちくわのマヨネーズ焼き 人参しりしり はっちくんのみそ汁	豚肉 油揚げ ちくわ みそ かつおぶし粉 ツナ 鶏肉	刻み昆布 青のり 牛乳	米 じゃがいも	油 マヨネーズ 白いりごま	にんじん 小松菜	根しょうが 切干だいこん 玉ねぎ だいこん ながねぎ	719 kcal 26.9 g 22.9 g 3.0 g
10 水	ごはん 	○	白身魚の香り揚げ 茎わかめのきんぴら かきたま汁	メルルーサ 鶏肉 卵 豆腐	くきわかめ 牛乳	米 てんぷん 小麦粉 さとう	ごま油 油	にんじん 小松菜	根しょうが ごぼう にんにく ながねぎ えのきたけ	741 kcal 30.6 g 22.6 g 3.2 g
11 木	メキシカンライス 	○	白いんげん豆のポタージュ 恩方のブルーベリーヨーグルト	豚肉 白いんげん豆 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ ホールコーン ブルーベリー	727 kcal 23.3 g 21.4 g 1.8 g
12 金	ごはん 	○	豚肉のしょうが焼き じゃがいものおかかバター キャベツのみそ汁	豚肉 豆腐 かつおぶし粉 油揚げ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう てんぷん じゃがいも	油 バター	にんじん	玉ねぎ 根しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ えのきたけ	767 kcal 29.2 g 23.4 g 3.0 g
16 火	ごはん 	○	いかのごまみそ焼き おひたし 呉汁	いか みそ かつおぶし粉 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	白いりごま 油	ほうれんそう にんじん	根しょうが ながねぎ 白菜 もやし だいこん しめじ	727 kcal 37.1 g 17.2 g 3.2 g
17 水	ジャージャー麺 旬：八王子産冬瓜	○	八王子産冬瓜と卵のスープ ポップビーンズ	豚肉 卵 大豆 鶏肉 みそ	青のり 牛乳	おし中華めん さとう てんぷん	油 白いりごま ごま油	にんじん	にんにく もやし 根しょうが 玉ねぎ 冬瓜 たけのこ 干しいたけ コーン	778 kcal 34.4 g 28.8 g 3.1 g
18 木	ハヤシライス 	○	フレンチサラダ 果物	金時豆 豚肉	チーズ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく キャベツ りんご(缶詰)	808 kcal 23.8 g 23.7 g 2.3 g
19 金	いろどりごはん 	○	赤魚の薬味焼き けんちん汁 小松菜と油揚げの炒め煮	赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 もち米 さきび 里芋 こんにゃく さとう	白いりごま ごま油 油	ゆかり粉 万能ねぎ にんじん 小松菜	にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい	736 kcal 32.9 g 18.9 g 3.1 g
22 月	ごはん 	○	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 卵 油揚げ みそ	干ひじき 牛乳	米 さとう てんぷん	油	にんじん さやいんげん にら	だいこん 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	834 kcal 32.1 g 33.4 g 3.1 g
24 水	鶏肉と卵のクッパ 	○	揚げじゃが 中華炒め	鶏肉 卵 豚肉	青のり 牛乳	米 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	にんじん にら	たけのこ 長ねぎ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ 根しょうが	745 kcal 24.1 g 22.1 g 2.6 g
25 木	かつめし 100年フード かつめし	○	青菜と豆腐のすまし汁 果物	豚肉 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 バター	小松菜 にんじん	キャベツ 長ねぎ えのきたけ 長ねぎ みかん	832 kcal 29.3 g 28.3 g 3.3 g
26 金	秋ナスのスパゲティミートソース 旬：秋ナス	○	キャベツとベーコンのスープ スイートポテト	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲティ さとう さつまいも	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく なす キャベツ	837 kcal 27.5 g 27.5 g 3.0 g
29 月	八王子ショウガごはん 旬：八王子ショウガ	○	豆あじの唐揚げ 塩肉じゃが キャベツと油揚げのごま和え	豆あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 さとう てんぷん じゃがいも 糸こんにゃく	油 白いりごま	にんじん	はちおうじショウガ たまねぎ もやし グリーンピース キャベツ	768 kcal 28.4 g 19.4 g 2.8 g
30 火	五目おこわ 	○	厚揚げのチーズ田楽 わかめのにんにく炒め 豚汁	鶏肉 生揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	チーズ カットわかめ 牛乳	米 もち米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 白いりごま	にんじん	枝豆 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 根しょうが にんにく 大根	729 kcal 28.9 g 25.7 g 3.2 g