



令和8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		エネルギー 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 金	八王子ラーメン (つけ麺スタイル) 	○	うずら卵のカレー煮 ツナポテトぎょうざ	豚肉 うずらの卵 ツナ	牛乳	むし中華めん じゃがいも ぎょうざの皮	油 白いりごま ごま油 バター	小松菜	たけのこ にんにく 根しょうが コーン きくらげ もやし 玉ねぎ	807 kcal 31.4 g 27.0 g 3.5 g
8月 /31 月	二色丼 	○	小松菜汁 もやしとハムの炒め物	鶏肉 鶏肉 卵 豆腐 ハム短冊 油揚げ	牛乳	米 さとう	油 ごま 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 えのきたけ もやし にんにく	753 kcal 31.9 g 23.9 g 2.0 g
9月 /1 火	ごはん 	○	鮭の塩焼き 切干大根とツナの炒め煮 呉汁 果物	甘塩鮭 ツナ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油 白いりごま 油	にんじん ほうれんそう	切干大根 大根 長ねぎ (冷) みかん	769 kcal 38.1 g 19.2 g 2.4 g
2 水	メキシカンライス 		バリバリウィンナー 白いんげん豆のポタージュ	豚肉 ウィンナー いんげん豆 ベーコン	調理用牛乳	米 ぎょうざの皮 小麦粉	油 オリーブ油 バター	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン りんごジュース	736 kcal 19.1 g 18.5 g 1.4 g
3 木	ごはん 	○	マーボーなす レタスと卵のスープ 豆黒糖	豆腐 豚肉 赤みそ 卵 煎り大豆	牛乳	米 さとう てんぷん 黒砂糖	油 ごま油	にんじん にら こねぎ	長ねぎ 根しょうが なす にんにく レタス 玉ねぎ きくらげ	783 kcal 31.1 g 24.9 g 2.7 g
4 金	桑都あげパン 	○	あじのハーブ焼き 野菜のスープ煮 果物	きな粉 鶏肉 あじフィレ ウィンナー	牛乳	くわのはパン さとう パン粉 じゃがいも	オリーブ油 油	パセリ にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 根しょうが ブルー	761 kcal 33.8 g 28.9 g 2.6 g
7 月	豚すき丼 	○	根菜汁 浅漬け 果物	豚肉 みそ 焼き豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 しらたき さとう さといも	ごま油 油 白いりごま	にんじん	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ しめじ 大根 キャベツ ごぼう (冷) みかん	752 kcal 27.7 g 21.8 g 2.5 g
8 火	ごはん 	○	生揚げのみそ炒め たまごスープ 茎わかめの当座煮 果物	豚肉 生揚げ 赤みそ 鶏肉 卵	くきわかめ 牛乳	米 さとう てんぷん	油 白いりごま	にんじん こねぎ	キャベツ たけのこ 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ えのきたけ コーン ぶどう	725 kcal 27.2 g 21.6 g 3.2 g
9 水	ハヤシライス 	○	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	豚ももこま肉	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	油	にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン 根しょうが キャベツ きゅうり フルーツミックス缶	769 kcal 20.9 g 25.0 g 2.2 g
10 木	枝豆ごはん 	○	さんまの香り揚げ じゃこキャベツ まいたけのみそ汁	さんま 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	ちりめんじゃこ カットわかめ 牛乳	米 てんぷん	ごま油 油 白いりごま	にんじん	わき枝豆 にんにく 根しょうが 玉ねぎ まいたけ キャベツ	823 kcal 32.2 g 35.1 g 2.7 g
11 金	あんかけ焼きそば 	○	冬瓜のスープ ポテトのチーズ焼き	豚肉 豆腐 うずらの卵	ナチュラルチーズ 牛乳	むし中華めん てんぷん じゃがいも	油 ごま油	にんじん にら 糸みつば	たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ 冬瓜 しめじ 根しょうが	746 kcal 28.8 g 24.1 g 3.3 g
14 月	ごはん 	○	豆あじの唐揚げ じゃがいものそばろ煮 小松菜の煮びたし 果物	豆あじ 鶏肉 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 てんぷん じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ もやし ブルー	758 kcal 27.6 g 17.7 g 1.7 g
15 火	胚芽パン 	○	手作りブルーベリージャム 金時豆のポークシチュー キャベツとコーンの温サラダ	金時豆 豚肉	牛乳	胚芽食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん さやいんげん	ブルーベリー レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	744 kcal 27.3 g 22.3 g 2.4 g
16 水	麦ごはん 	○	さばのおろしソース ひじきの炒め煮 みそ汁	さば 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	干ひじき カットわかめ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ	748 kcal 26.3 g 25.8 g 2.8 g
17 木	中華おこわ 	○	春雨サラダ コーンと卵のスープ 果物	豚肉 むきえび 干しほたて貝柱 ハム 卵	牛乳	米 もち米 さとう 春雨 てんぷん	ごま油 油 白いりごま	小松菜 にんじん パセリ	たけのこ 根しょうが 長ねぎ 干しいたけ もやし 玉ねぎ コーン みかん クリームコーン	745 kcal 29.8 g 18.2 g 2.8 g
18 金	ごはん 	○	どんてき スタミナキャベツ みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 てんぷん 小麦粉 さとう	油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 大根 長ねぎ ぶどう	808 kcal 30.0 g 28.9 g 2.7 g
24 木	カレーピラフ 	○	ポテトカルボナーラ ミネストローネ 果物	鶏肉 ベーコン	生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも アルファベット マカロニ	オリーブ油 油	にんじん パセリ ホールトマト	玉ねぎ コーン グリーンピース セロリ キャベツ にんにく ぶどう	736 kcal 21.1 g 23.2 g 1.9 g
25 金	ごはん 	○	白身魚のみそマヨ焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え 果物	ホキ みそ 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 さとう 上新粉 白玉粉	マヨネーズ 白いりごま	パセリ にんじん 小松菜	ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ もやし みかん	792 kcal 31.1 g 16.5 g 2.7 g
28 月	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 	鶏肉 ベーコン	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 てんぷん はちみつ さとう じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん	根しょうが 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ	807 kcal 26.7 g 29.0 g 2.5 g
29 火	八王子ショウガごはん 	○	赤魚の菜味焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	油揚げ 赤魚 大豆 鶏肉 ちくわ 豆腐 赤みそ みそ	きざみのり 角切こんぶ 牛乳	米 さとう さつまいも	白いりごま 油 ごま油	万能ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	八王子ショウガ ごぼう にんにく 玉ねぎ えのきたけ	761 kcal 33.3 g 20.4 g 2.8 g
30 水	パインロールパン 	○	なすと豆腐のグラタン キャベツとベーコンのスープ 野菜のピクルス	豆腐 豚肉 ベーコン	生クリーム ナチュラルチーズ 牛乳	パインパン 小麦粉 さとう	油	にんじん パセリ	なす 玉ねぎ しめじ キャベツ 大根 きゅうり	755 kcal 28.8 g 30.4 g 3.4 g