

10月

献立予定表

八王子市立第十小学校 2026年9月29日

日・曜日	主食	のみも	主菜 副菜など	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	
1木	ごはん しせいきねんぴ 市制記念日		ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ	メルルーサ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう マヨネーズ しろいりごま あぶら	だいこん ごぼう ながねぎ もやし ホールコーン にんじん こまつな	650kcal 27.1g
	おおやね 大屋根のおむすび もろと もりこんだて 桑都の杜献立		テリチキ チリウイナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ	とりてばもと ウインナー だいず ベーコン ぶたにく けずりばし カットわかめ いたのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん じゃがいも マカロニ しろいりごま あぶら	ねしょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン かぶ エリンギ にんじん ピーマン	734kcal 30.1g
5月	わかめごはん しゅん: 旬:さといも		ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮	だいず ぶたにく とうふ みそ あかみそ けずりばし とりにく カットわかめ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さといも さとう しろいりごま あぶら	だいこん ながねぎ えのきたけ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	607kcal 24.9g
	じゃこマヨトースト		クリームシチュー ツナわかめサラダ	みそ ベーコン とりにく ツナ ちりめんじゃこ ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう なまクリーム カットわかめ	しょくパン じゃがいも こむぎこ さとう マヨネーズ しろいりごま あぶら バター ごまあぶら	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし りんごジュース にんじん パセリ	605kcal 20.6g
7水	カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんにく ねしょうが グリーンピース りんご キャベツ ホールコーン みかんジュース にんじん	639kcal 16.4g
	ごはん スポーツの白		はっほうさい 八宝菜 ワンタンスープ 豆黒糖 果物	いか むきえび ぶたにく うずらのたまご けずりばし だいず カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん ワンタンのかわ くろざとう あぶら ごまあぶら	たけのこかん たまねぎ はくさい きくらげ ほしいたけ にんにく ねしょうが ながねぎ もやし キャベツ みかん にんじん	627kcal 26.1g
9金	にんじんごはん め 目の愛護デー		ぶりの香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	とりにく ぶり とうふ あぶらあげ みそ あかみそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう いとこんにゃく あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんにく ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう にんじん チンゲンサイ	651kcal 28.4g
	ごはん		厚揚げと豚肉のチーズ焼き けんちん汁 こまつなとじゃこのおひたし	なまあげ ぶたにく あかみそ とうふ あぶらあげ けずりばし ナチュラルチーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん こんにゃく あぶら ごまあぶら しろいりごま	キャベツ にんにく ねしょうが ごぼう ながねぎ だいこん しめじ もやし にんじん こまつな	619kcal 23.8g
14水	ごはん		マーボー豆腐 えのきとわかめのスープ ごまめナッツ	とうふ ぶたにく あかみそ けずりばし カットわかめ いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん グラニューとう あぶら ごまあぶら しろいりごま ほそぎりアーモンド	ながねぎ ねしょうが にんにく えのきたけ もやし たまねぎ ホールコーン にんじん にら	645kcal 27.3g
	カレー南蛮		さつまいもとささかまの天ぷら 切り干し大根のサラダ	とりにく けずりばし ささかまぼこ たまご ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぱん さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ ながねぎ きりほしだいこん もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	597kcal 21.8g
16金	ごはん うんどうかいおうえんこんだて 運動会応援献立		豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 じゃこと野菜のいろいろ和え	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ みそ けずりばし かつおぶしこ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら しろいりごま	たまねぎ ねしょうが だいこん えのきたけ ながねぎ もやし こまつな にんじん	600kcal 26.9g
	19月 振替休業日						
20火	りんごジャムサンド もったいない大作戦		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	コッパパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター しろいりごま ごまあぶら	りんご レモン たまねぎ グリーンピース ホールコーン キャベツ にんじん こまつな	644kcal 27.3g
	ごはん もったいない大作戦		さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮	さば とりにく たまご とうふ けずりばし あぶらあげ ほしひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん いとこんにゃく あぶら	だいこん たまねぎ ほしいたけ にんじん チンゲンサイ	678kcal 26.4g
22木	キムチたまごチャーハン もったいない大作戦		ちゅうか 中華みそスープ だいず とりにく ちゅうかいだ くだもの 大豆と鶏肉の中華炒め 果物	ぶたにく たまご とりにく みそ あかみそ けずりばし だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	キムチづけ もやし ながねぎ たけのこかん ほしいたけ ねしょうが にんにく みかん にんじん こまつな ピーマン	604kcal 24g
	しゅげつ 秋月ごはん もったいない大作戦		いしがき 石垣揚げ まくせきつ ほうおうじゅ 即席漬け 八王汁	ちくわ あぶらあげ みそ あかみそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ くらこめ さとう こむぎこ でんぱん さつまいも くり くろいりごま しろいりごま あぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ だいこん しいたけ かぶ ながねぎ ねしょうが にんじん こまつな チンゲンサイ	627kcal 21.9g
26月	ごはん 100年フード〜福岡県〜		さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 果物	さわら とりにく ちくわ かまぼこ なまあげ とびうお カットわかめ だしこんが ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら しろいりごま	ごぼう たけのこ しめじ ながねぎ えだまめ えのきたけ ゆず みかん にんじん さやいんげん	609kcal 29g
	アルバートの畑カレーピラフ 図書コラボ		オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがの味方りんご	とりにく たまご ツナ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう バター オリーブあぶら あぶら	たまねぎ ホールコーン にんにく りんご にんじん ピーマン とうみょう	679kcal 25.4g
28水	さんまのかば焼き丼 しゅん: 旬:さんま		こんさいじゅ 根菜汁 おひたし	さんま とうふ みそ あかみそ けずりばし かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう じゃがいも あぶら	ねしょうが だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな	655kcal 22.2g
	スパゲティミートソース はちおうじさん 八王子産パッションフルーツ		キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ	ぶたにく ナチュラルチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう コーンスターチ オリーブあぶら あぶら	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ホールコーン パッションフルーツ にんじん ホールトマト	617kcal 22.6g
30金	ガーリックライス ハロウィン		ウインナーとやさいのスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	とりにく ウインナー けずりばし ちりめんじゃこ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう オリーブあぶら あぶら ごまあぶら しろいりごま バター	にんにく たまねぎ キャベツ ねしょうが きゅうり もやし パセリ にんじん かぼちゃ	600kcal 20.7g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

☆10月の給食目標

好き嫌いをしないで残さず食べよう

☆旬のしよくざい

さつまいも、古代米、さば、くり、さといも、さんま