



10月 給食目標： 食事と運動について考えよう！

献立予定表 八王子市立 第一 小学校

日 曜 日	こんだてめい				おもなざいりょうめい			えいようか 1杯目 たんぱくしつ ししつ えんぶん
	主 食	の み 物	く だ もの など	主 菜、 副 菜 / 食 育 メ モ	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	からだの調子をととのえる 緑の食品	
1 木	ごはん			夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ 祝・市制108周年 給食と	メルルーサ、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、こまつな、もやし、 コーン	650 kcal 27.1 g 23.9 g 2.1 g
2 金	大屋根のおむすび			テリチキ チリウィンナー 桑の葉ポップピーンズ はっちくんスープ 桑の社 オープン！	わかめ、のり、とりにく、 ウィンナー、だいず、ベーコン、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぱん、 あぶら、じゃがいも、 こめこマカロニ	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、 コーン、ピーマン、かぶ、エリンギ、 しょうが	728 kcal 29.9 g 26.8 g 3.3 g
5 月	わかめごはん			ししゃものスパイス焼き 呉汁 さといものうま煮 しゅん 旬： さといも	わかめ、ししゃも、だいず、 ぶたにく、とうふ、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こんにゃく、 さといも、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ながねぎ、 えのきたけ、ごぼう、れんこん、 さやいんげん	607 kcal 24.9 g 18.4 g 2.5 g
6 火	カレーライス		オ レ ン ジ	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、 バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、きゃべつ、 コーン、りんごかん、 ミカンジュース	639 kcal 16.4 g 19 g 2 g
7 水	セルフサンド (🍓ジャム)			ポークピーンズ 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	パン、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター、あぶら、 ごま、ごまあぶら	りんご、にんじん、レモン、 たまねぎ、グリーンピース、 こまつな、コーン、きゃべつ、 トマト	644 kcal 27.3 g 22 g 3 g
8 木	ごはん		み か ん	八宝菜 豆黒糖 ワントンスープ スポーツ の日	いか、むきえび、ぶたにく、 うずらのたまご、わかめ、 いりだいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぱん、 ごまあぶら、くろさとう ワントンのかわ	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、きくらげ、 ほししいたけ、ながねぎ、もやし、 きゃべつ、みかん	627 kcal 26.1 g 17.5 g 2.3 g
9 金	にんじんごはん			ぶりの香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう の 健康メニュー	とりにく、ぶり、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こんにゃく、 ごま、ごまあぶら、さとう	にんじん、ながねぎ、 チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、 えのきたけ、ごぼう	651 kcal 28.4 g 25 g 2.5 g
13 火	タコライス		ミ ッ ク ー ス ッ 缶	ポテトのチーズ焼き 野菜スープ やさい 350	とりにく、しろいんげんまめ、 チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、 セロリー、きゃべつ、はくさい、 もやし、えのきたけ、パセリ、 みかん、りんご、もも	609 kcal 22 g 15 g 2 g
14 水	ごはん		み か ん	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 100年フキ	さわら、とりにく、ちくわ、 かまぼこ、わかめ、なまあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにゃく、 ごま、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、しめじ、ながねぎ、 えのきたけ、えだまめ、みかん	609 kcal 29 g 17.4 g 2.2 g
15 木	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 はちおうじっ子	みそ、ちりめんじゃこ、チーズ、 ベーコン、とりにく、 なまクリーム、わかめ、ツナ、 ぎゅうにゅう	パン、マヨネーズ、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ごま、さとう、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、 しめじ、パセリ、きゅうり、もやし、 りんごジュース	605 kcal 20.6 g 24.7 g 3.2 g
16 金	ごはん		み か ん	豚肉の生姜焼き わかめと豆腐のみそ汁 じゃこ野菜のいろどり和え あしたは 運動会	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 ちりめんじゃこ、みそ、 かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、ごま、 さとう、あぶら	たまねぎ、しょうが、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、みかん	623 kcal 27.3 g 18.3 g 2.2 g
20 火	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 も っ た い な い 大 作 戦 ウ ィ ー ク	なまあげ、ぶたにく、みそ、 チーズ、とうふ、あぶらあげ、 ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、さとう、 あぶら、ごまあぶら、 こんにゃく、ごま	きゃべつ、にんじん、にんにく、 しょうが、ごぼう、だいこん、 こまつな、しめじ、もやし	619 kcal 23.8 g 22.9 g 2.1 g
21 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、みそ、 わかめ、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、アーモンド、でんぱん、 ごまあぶら、ごま	ながねぎ、にんじん、にら、 えのきたけ、もやし、たまねぎ、 しょうが、にんにく	645 kcal 27.3 g 21.1 g 2.6 g
22 木	アルバートの畑 カレーピラフ		お り み じ ん か が た が の	オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ 図書 コラボ メニュー	とりにく、たまご、ツナ、 ベーコン、なまクリーム、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブオイル、 じゃがいも、バター、さとう、 あぶら	にんじん、たまねぎ、コーン、 ピーマン、にんにく、とうみょう	679 kcal 25.4 g 24.1 g 2.7 g
23 金	カレー なんばん		み か ん	さつまいも さつまいもと笹かまの天ぷら 切干大根のサラダ しゅん 旬： さつまいも しっかり 食べよう	とりにく、ささかまぼこ、 たまご、ツナ、ぎゅうにゅう	うどん、でんぱん、こむぎこ、 コーンスターチ、ごま、 さつまいも、ごまあぶら	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、 ほうれんそう、もやし、 きりぼしだいこん、きゃべつ、 みかん	620 kcal 22.2 g 20.2 g 3.2 g
26 月	ごはん			さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮 わしやく ひ 和食の日	さば、とりにく、たまご、 とうふ、ひじき、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、こんにゃく、 あぶら、さとう	だいこん、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、ほししいたけ	678 kcal 26.4 g 27.6 g 2 g
27 火	キムチたまご チャーハン		み か ん	中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め はちおうじ 八王子産 キムチ	ぶたにく、たまご、とりにく、 みそ、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら	にんじん、こまつな、もやし、 ながねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、ピーマン、 はくさいキムチ	604 kcal 24 g 20.6 g 2.1 g
28 水	さんまの かば焼き丼			根菜汁 おひたし しゅん 旬： さんま	さんま、とうふ、みそ、 かつおぶしこ、 ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、あぶら、 さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、ながねぎ、 こまつな、もやし、きゃべつ	655 kcal 22.2 g 23.2 g 2.5 g
29 木	スパゲティミート ソース			きゃべつとコーンのサラダ ヨーグルトの パッションフルーツソースがけ はちおうじ 八王子産 パッション フルーツ	ぶたにく、 チーズ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、 オリーブオイル、 コーンスターチ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリー、 にんにく、トマト、きゃべつ、 コーン、パッションフルーツ	617 kcal 22.6 g 16.5 g 2.3 g
30 金	ガーリック ライス			ウィ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 ハロウィン メニュー	とりにく、ウィンナー、 ちりめんじゃこ、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブオイル、 じゃがいも、バター、さとう、 あぶら、ごま、ごまあぶら	にんにく、パセリ、にんじん、 たまねぎ、きゃべつ、きゅうり、 もやし、かぼちゃ	600 kcal 20.7 g 15.9 g 2.2 g