



10月 こんだてよていひょう



令和7年10月
八王子市立第三小学校
(給食回数 21回)

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1	水	ごはん		夕焼小焼焼き 豚汁 野菜のおかか和え 八王子市市制施行記念日	ほき,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,みそ,かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま, じゃがいも,こんにやく,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう, ながねぎ,こまつな,もやし, キャベツ,コーン	631 26.2	
2	木	さつまいもごはん		すきやき風煮物 切り干し大根のサラダ 旬 さつまいも	とうふ,ぶたにく,けずり, ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,ごま, しらたき,あぶら, さとう,オリーブゆ	にんにく,しょうが,はくさい, ながねぎ,ちんげんさい, しいたけ,だいこん,もやし,にんじん	601 22.3	
3	金	キムチたまごチャーハン		有機冬瓜のスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 果物 有機冬瓜	ぶたにく,たまご,とりにく, とうふ,けずり,こんぶ, だいず,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら, ごまあぶら,さとう,でんぶん	にんじん,キムチづけ,こまつな, とうがん,たまねぎ,コーン, ながねぎ,ピーマン,にんにく,みかん	613 23.5	
6	月	こぎつねごはん		芋の子汁 お月見だんご 中秋の名月	あぶらあげ,とりにく,みそ, けずり,こんぶ,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,ごま,さとう, さといも,しらたまご, じょうしんこ,でんぶん	にんじん,しょうが,だいこん, こまつな,ごぼう,ながねぎ,しめじ	613 21.1	
7	火	ジャージャー麺		チンゲン菜と卵のスープ ごぼすけ やさい350	ぶたにく,とりにく,みそ, たまご,けずり, こんぶ,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま,でんぶん	にんにく,しょうが,れんこん, ピーマン,ながねぎ,たまねぎ, もやし,ちんげんさい,オクラ, にんじん,えのきたけ,ごぼう	637 25.3	
8	水	ごはん		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,あぶらあげ,みそ, けずり,じゃこ,かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも,ごま	たまねぎ,しょうが,だいこん, えのきたけ,こまつな,もやし,にんじん	608 27.0	
9	木	ごはん		八宝菜 ワンタンスープ ポップビーンズ 果物 スポーツの日 五つ星献立	いか,えび,ぶたにく, うずらたまご,とりにく, わかめ,けずり,だいず, あおのり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら, でんぶん,ワンタン	にんじん,たけのこ,たまねぎ, はくさい,きくらげ,しいたけ, にんにく,しょうが,ながねぎ, もやし,キャベツ,みかん	671 26.4	
10	金	にんじんごはん		さごちの香味焼き かぼちゃのみそ汁 ごま大根 目の愛護デー	とりにく,さごち,あぶらあげ, みそ,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	にんじん,こまつな,にんにく, ながねぎ,かぼちゃ,たまねぎ, はくさい,もやし,しめじ,だいこん	600 27.4	
14	火	ごはん		厚揚げと豚肉のみそ炒め けんちん汁 小松菜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,とうふ,あぶらあげ, けずり,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, ごまあぶら,こんにやく,ごま	キャベツ,にんじん,にんにく,しょうが, ごぼう,ながねぎ,だいこん, しめじ,ちんげんさい,こまつな,もやし	602 23.5	
15	水	タコライス		ポテトのチーズ焼き 野菜スープ 果物	とりにく,チーズ, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,セロリ,キャベツ, はくさい,パセリ,みかん	601 22.3	
16	木	ごまみそバタートースト		クリームシチュー 豆とわかめのサラダ ジョア	みそ,とりにく,ぎゅうにゅう, わかめ,ツナ,だいず,ジョア	パン,バター,オリーブゆ, ごま,さとう,じゃがいも, あぶら,こむぎこ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,はくさい, パセリ,きゅうり,もやし	603 22.8	
17	金	カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	とりにく,ハム,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,キャベツ, コーン,りんご,みかん,みかんジュース	645 20.0	
20	月	振替休業日							
21	火	古代米ごはん		あじのねぎ塩焼き かきたま汁 ひじきの炒め煮 古代米	あじ,とりにく,たまご, とうふ,わかめ,けずり,ひじき, あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,ごまあぶら, ごま,あぶら,でんぶん, こんにやく,さとう	しょうが,にんにく,ながねぎ, にんじん,だいこん,たまねぎ,しいたけ	600 26.0	
22	水	スパゲティミートソース		カリカリじゃこサラダ ヨーグルトのりんごソースがけ	ぶたにく,とりにく,じゃこ, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブゆ,あぶら, ごま,さとう,ごまあぶら, コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく, トマト,キャベツ,こまつな, コーン,りんごジュース	634 27.7	
23	木	秋月ごはん		石垣揚げ 即席漬け 八王汁 八王子城御膳 旬 くり	ちくわ,あぶらあげ,みそ, けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,くり,さとう, こむぎこ,でんぶん,ごま, あぶら,ごまあぶら,さつまいも	にんじん,きゅうり,キャベツ, だいこん,しいたけ,かぶ,こまつな, ちんげんさい,ながねぎ,しょうが	626 21.7	
24	金	わかめごはん		ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮 旬	わかめ,ししゃも,だいず,ぶたにく, とうふ,みそ,けずり,こんぶ, とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,ごま,あぶら, こんにやく,さといも,さとう	にんじん,だいこん,ながねぎ, ごぼう,れんこん,さやいんげん	605 24.4	
27	月	ごはん		おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3色ナムル 図書コラボ給食	とうふ,ぶたにく,みそ,とりにく, わかめ,けずり, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, でんぶん,ごまあぶら,ごま	ながねぎ,にんじん,ら,しょうが, にんにく,たまねぎ,しいたけ, コーン,こまつな,もやし	602 25.0	
28	火	大山おこわ		いかの香味炒め じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのしょうが風味 【鳥取県】100年フード 大山おこわ	とりにく,ちくわ,あぶらあげ, いか,とりにく, かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま,じゃがいも, こんにやく,でんぶん	にんじん,ごぼう,しいたけ, さやいんげん,ながねぎ,にんにく, しょうが,たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,こまつな	602 24.3	
29	水	さんまのかば焼き丼		根菜汁 おひたし 旬 さんま	さんま,とうふ,みそ,けずり, こんぶ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,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,ながねぎ, こまつな,もやし,キャベツ	656 22.3	
30	木	コッペパン		さばのマーメイド焼き 白菜とコーンのスープ ジャーマンポテト 旬 さば	さば,とりにく,けずり,こんぶ, ハム,ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,ジャム, はくさい,たまねぎ,にんじん, コーン,ピーマン	624 25.4	
31	金	コーン入りガーリックライス		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	ぶたにく,とりにく,こんぶ,じゃこ, わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,オリーブゆ,じゃがいも, あぶら,ごまあぶら, さとう,ごま,バター	コーン, にんにく,パセリ,にんじん, たまねぎ,キャベツ,しょうが, きゅうり,もやし,かぼちゃ	605 22.1	

*献立は材料の入荷状況により変更することがあります。果物は柑橘類を予定しています。