



10月 こんだてよていひょう



令和8年10月
八王子市立第三小学校
(給食回数 20回)

にち 日	曜 日	しゅしよく 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)	
					あ く ち く	ね つ ち や ら	み ど り か ら だ ち や う し と の た ん は く 質 (g)		
1	木	ごはん 	 夕焼小焼焼き 豚汁 ごまあえ	八王子市市制施行記念日 	ほき,ぶたにく,とうふ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さとう,ごま	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	608 25.1	
2	金	大屋根のおむすび 	 テリチキ ウィナーソーテー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ	森都ピクニックランチ 	のり,とり,く,ウイナー, だいず,ハム,けずり, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぶ,じゃがいも,マカロニ	しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,コーン,ピーマン, かぶ,エリンギ	733 30.0	
5	月	ごはん 	 さごちの香味焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 果物	【福岡県】100年フード あごだし	さごち,とり,く,かまぼこ, わかめ,なまあげ,こんぶ, とびうお,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さといも, こんにゃく,さとう, ごま,でんぶ	にんにく,ながねぎ,にんじん, ごぼう,たけのこ,さやいんげん, えだまめ(冷凍),しめじ, みずな,えのきたけ,ゆず, れいとうぼんかん	619 29.7	
6	火	パン 	 ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ 果物		だいず,ぶたにく,じゃこ, ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら, さとう,こむぎ,バター, ごま,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, こまつな,コーン,キャベツ,マスカット	618 25.7	
7	水	にんじんごはん 	 鮭の塩焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	目の愛護デー 	とり,く,あましお,さけ,とうふ, あぶらあげ,みそ,けずり, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, こんにゃく,ごまあぶら,ごま	にんじん,こまつな,しいたけ, しめじ,えのきたけ,ながねぎ,ごぼう	601 30.0	
8	木	ごはん 	 八宝菜 フンタンスープ 豆黒糖 果物	スポーツの日☆五つ星献立 	えび,ぶたにく,うずらたまご, とり,く,わかめ,こんぶ, けずり,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら, でんぶ,フンタン,さとう	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	624 24.5	
9	金	カレーライス 	 コールスロー 果物		ぶたにく,ショルダーハム, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら, こむぎ,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,りんご, キャベツ,コーン,おうとうかん	667 19.1	
13	火	ごはん 	 厚揚げと豚肉のチーズ焼き 具沢山みそ汁 小松菜とじゃこのおひたし		なまあげ,ぶたにく,みそ,チーズ, とり,く,あぶらあげ,みそ,けずり, こんぶ,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, ごまあぶら,でんぶ, じゃがいも,こんにゃく,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,こまつな,もやし	646 25.4	
14	水	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	さつまいも 	ぶたにく,けずり,こんぶ, ささかま,ツナ,ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,でんぶ, さつまいも,こむぎ, コーンスターチ,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,ながねぎ,ほうれんそう, にんじん,だいこん,もやし,キャベツ	607 22.0	
15	木	ごはん 	 手作りかつおぶりかけ 焼きししゃも 呉汁 さといものうま煮	旬 	けずり,こんぶ,ししゃも,だいず, ぶたにく,とうふ,みそ,けずり, とり,く,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら, こんにゃく,さといも	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	611 24.9	
16	金	キムチたまごチャーハン 	 中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 果物		ぶたにく,たまご,とり,く, みそ,けずり,こんぶ,だいず, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら, さとう,ごまあぶら	にんじん,キムチづけ,こまつな,もやし, ながねぎ,たけのこ,しいたけ, しょうが,にんにく,ピーマン,みかん	605 24.0	
19	月	秋月ごはん 	 石垣揚げ 即席漬け 八王汁	八王子城御膳 	ちくわ,あぶらあげ,みそ, けずり,ぎゅうにゅう	こめ,くり,さとう,こむぎ, でんぶ,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	633 21.8	
20	火	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 りんごジュース	やさしい350 もったいない大作戦ウィーク 	じゃこ,チーズ,とり,く, ぎゅうにゅう,わかめ,ツナ	パン,マヨネーズ,ごま, じゃがいも,あぶら,こむぎ, バター,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,はくさい, しめじ,パセリ,きゅうり, もやし,りんごジュース	615 20.7	
21	水	タコライス 	 ポテのチーズ焼き 野菜スープ 果物		とり,く,チーズ, しろういんげん,まめ,こんぶ, けずり,ぎゅうにゅう	こめ,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, もやし,えのきたけ,パセリ,みかん	617 23.8	
22	木	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, けずり,こんぶ,いりこ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶ, ごまあぶら,ごま アーモンド,さとう	ながねぎ,にんじん,ら,しょうが, にんにく,えのきたけ, もやし,たまねぎ,コーン	621 25.4	
23	金	ごはん 	 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,く,たまご, とうふ,けずり,こんぶ,ひじき, あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, でんぶ,こんにゃく	だいこん,にんじん,たまねぎ, ちんげんさい,しいたけ	682 26.6	
26	月	振替休業日							
27	火	アルバートの畑カレーピラフ 	 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	図書コラボ給食 	とり,く,たまご,ぎゅうにゅう, ツナ,ハム,なまクリーム	こめ,むぎ,オリーブ油, じゃがいも,あぶら, さとう,バター	にんじん,たまねぎ,コーン, ピーマン,にんにく, トウモロコシ,りんご	709 26.0	
28	水	スパゲティミートソース 	 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	八王子産 	ぶたにく,チーズ, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブ油, あぶら,さとう,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, コーン,パッションフルーツ	635 23.8	
29	木	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, かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,でんぶ,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,キャベツ	673 23.2	
30	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	ハロウィーン 	ぶたにく,とり,く,こんぶ, じゃこ,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,オリーブ油, 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,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	619 22.2	

*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。