

10月のこんだてよていひょう

令和8(2026)年度
八王子市立 第八小学校

日 に ち	こんだてい 献立名		の 飲 み 物	しよくひんはたら おも、ざいりようめい 食品の働き・主な材料名			えいようが 栄養価
	しよくよく 主食	おかず(主菜、副菜)・果物		からだをつくる ものになる (あかはち)	ねつやちからの ものになる (きはち)	からだのちようしを とどめる (みどりはち)	
1 木	ごはん 市制施行記念日献立	夕焼小焼やき ごまあえ 豚汁	MILK	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 こんにやく 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
2 金	大屋根のおむすび 桑都の杜献立	テリチキ テリウインナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ	MILK	とりにく わかめ のり ウインナー ベーコン だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん 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 ビーマン かぶ エリンギ	734 kcal 30.1 g
5 月	ごはん 旬:さといも	ししゃもの磯香焼き 呉汁 さといものうま煮	MILK	ししゃも とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ あおりの ぎゅうにゅう	こめ こんにやくあぶら さといも 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 さいいんげん	606 kcal 25.4 g
6 火	ごはん	豚肉の生妻焼き じゃがいものみそ汁 じゃこと野菜のいりとり和え ぶどう	MILK	ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま 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 ぶどう	618 kcal 27.0 g
7 水	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	MILK	とりにく ちりめんじゃこ チーズ ベーコン ツナ わかめ なまクリーム みそ ぎゅうにゅう	むえんしよくパン さとう マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ きゅうり もやし りんごジュース	603 kcal 20.6 g
8 木	スパゲティミートソース 3年生のアイディア給食	キャベツと人参のサラダ 小松菜とたまごのスープ みかん	MILK	ぶたにく とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん トマト ピーマン セロリー コーン にんにく こまつな しめじ キャベツ みかん	635 kcal 25.4 g
9 金	にんじんごはん 目の愛護デー	ぶりの香味焼き 金平ごぼう きのこ汁	MILK	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 さとう こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん にんにく ながねぎ チンゲンツアイ しいたけ しめじ ごぼう えのきたけ	651 kcal 28.4 g
13 火	ごはん 旬:さば	さばのおろしソース ひじきの炒め煮 かきたま汁	MILK	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 あぶら さとう でんぶん こんにやく	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンツアイ しいたけ	678 kcal 26.4 g
14 水	りんごジャムサンド	ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	MILK	ぶたにく ちりめんじゃこ だいず ぎゅうにゅう	はいがパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま ごまあぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース こまつな コーン キャベツ	613 kcal 26.4 g
15 木	キムチたまごチャーハン	大豆と鶏肉の中華炒め 中華みそスープ 冷凍ぼんかん	MILK	ぶたにく とりにく たまご だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ 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 ぼんかん	613 kcal 25.3 g
16 金	カレーライス 運動会応援献立	コールスロー フレ！フレクヨーグルト	MILK	ぶたにく ヨーグルト 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 コーンフレーク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ コーン フルーツミックスかん	664 kcal 17.8 g
20 火	ごはん 福岡県 あごだし	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 ぶどう	MILK	さわら とりにく ちくわ きかまぼこ わかめ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう しめじ たけのこ さいいんげん ながねぎ えだまめ えのきたけ ゆず ぶどう	604 kcal 28.7 g
21 水	カレー南蛮 旬:さつまいも	さつまいもとささかまの天ぷら 切干大根サラダ	MILK	とりにく ささかまほこ ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん もやし	636 kcal 24.3 g
22 木	ごはん	マーボー豆腐 ごまめ大豆 えのきとわかめのスープ	MILK	ぶたにく とうふ わかめ いりこ だいず みそ 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 グラニューとう	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく えのきたけ もやし たまねぎ コーン	637 kcal 28.2 g
23 金	秋月ごはん 八王子城御膳	石垣揚げ 即席漬け 八王汁	MILK	ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ くらまい くり さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら さつまいも	にんじん きゅうり かぶ キャベツ だいこん しいたけ こまつな チンゲンツアイ ながねぎ しょうが	627 kcal 21.9 g
26 月	アルバートの畑カレーピラ 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	MILK	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 こめつぶむぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう パター	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく とうもろこし コーン りんごかん	679 kcal 25.4 g
27 火	さんまのかば焼き丼 旬:さんま	おひたし 根菜汁	MILK	さんま とうふ みそ 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 ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	655 kcal 22.2 g
28 水	シーフードトマトソーススライス 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	MILK	むきえび いか とりにく なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら こむぎこ パター さとう コーンスターチ	なす にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ コーン パッションフルーツ	617 kcal 21.7 g
29 木	ごはん	厚揚げと豚肉のチーズ焼き 小松菜とじゃこのおひたし けんちん汁	MILK	なまあげ ぶたにく チーズ とうふ みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん 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 もやし ながねぎ だいこん こまつな しめじ ごぼう	619 kcal 23.8 g
30 金	ガーリックライス ハロウィン	ウインナーと野菜のスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	MILK	とりにく ウインナー ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま パター	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン しょうが きゅうり もやし かぼちゃ	605 kcal 20.8 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。



料理レシピサイト

『クックパッド』

八王子市の公式キッチン

学校給食や保育園給食で人気のオリジナルメニューレシピなどを紹介しています。
ぜひご家庭でも作ってみてください！

はちおうじ元気ごはん クックパッド



二次元コード