

令和7年度(2025年度)



10がつよていこんだてひょう

八王子市立東浅川小学校

日・曜日	主餐 ごはん	おかず	血や肉になるもの(赤)	おもなざいりょうめい 血や肉になるもの(黄)	体の弱さを整えるもの(緑)	ちゅうぶくねん えんぶくつ
1水	ごはん	手作りふりかけ 夕焼小焼やき じゃこあえ みそ汁	ほき ちりめんじゃこ けずりぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう マヨネーズ じゃがいも	にんじん はくさい もやし だいこん たまねぎ しめじ	810g 25.7g
2木	有機冬瓜 やきとり丼	有機冬瓜のそぼろ煮 たまご小松菜のすまし汁	とりにく たまご けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが ながねぎ とうがん にんじん さいいんげん こまつな たまねぎ えのきたけ	820g 25.7g
3金	旬の食材 さといも チリビーンズサンド	さといものクリームシチュー わかめとツナのサラダ りんごジュース	きんときまめ ぶたにく とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう なまくりーむ	コッペパン あぶら こむぎこ さといも バター さとう ごま	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく もやし セロリ キヤベツ きゅうり りんごジュース	800g 19.7g
6月	中秋の名月 こぎつねごはん	羊の子汁 みたらしお月見団子	あぶらあげ とりにく みそ けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにゃく しょうしんこ ごま しらたまこ でんぶん	にんじん しょうが だいこん ごぼう しめじ こまつな ながねぎ	810g 19.7g
7火	旬の食材 さつまいも カレー南蛮	切干大根のサラダ 大学芋	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ごま さつまいも さとう	にんじん ながねぎ たまねぎ はくさい だいこん にんにく もやし しょうが だいこん キヤベツ	800g 17.7g
8水	旬の食材 古代米 古代米ごはん	ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが ごまあえ	ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あかまい こくまい ごま こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さいいんげん こまつな もやし	810g 25g
9木	ごはん	さごちのごまみそ焼き わかめの当座煮 かきたま汁 くだもの(みかん)	さごち みそ たまご わかめ けずりぶし くさわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	ながねぎ はくさい にんじん たまねぎ チンゲンツアイ えのきたけ ごぼう みかん	800g 25.7g
10金	にんじんごはん	鶏肉の香味炒め かぼちゃのみそ汁 おかかキャベツ	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく キヤベツ ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	810g 25.7g
14火	ハヤシライス	コールスローサラダ くだもの(りんご缶)	ぶたにく ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	800g 17.7g
15水	ごはん	八宝菜 春雨スープ のり塩ポテ	ぶたにく えび わかめ いか とうふ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん はるさめ ごま じゃがいも	にんじん はくさい もやし チンゲンツアイ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ コーン	800g 22.7g
16木	八王子ラーメン	棒餃子 豆黒糖	ぶたにく けずりぶし にぼし だいず ぎゅうにゅう	むしゅうかめん あぶら はるさめ でんぶん ごま ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい	840g 26.7g
17金	運動会応援メニュー 麦ごはん	豚肉の生姜焼き スタミナきゅうり だいこんとこまつなのみそ汁	ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん にんじん こまつな	800g 25.7g
21火	八王子城御膳 秋月ごはん	石垣揚げ 即席漬け 八王汁	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こくまい くり さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま 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 ながねぎ チンゲンツアイ しょうが	820g 21.7g
22水	100年フード 鳥取県 大山おこわ	あじのネギ塩焼き 彩り和え 呉汁	とりにく あごちくわ あじ あぶらあげ かつおぶし だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ さいいんげん しょうが もやし たまねぎ にんにく ながねぎ コーン こまつな だいこん	820g 27.7g
23木	セサミトースト	チキンビーンズ 野菜のピクルス	だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり グリーンピース	840g 22.7g
24金	旬の食材 さば ごはん	さばのみそ煮 変わりきんぴら 沢煮椀	さば みそ とりにく ぶたにく けずりぶし だしこんが ぎゅうにゅう	こめ さとう カットスパゲティ あぶら ごま しらたき でんぶん	しょうが ごぼう にんじん さいいんげん だいこん しいたけ こまつな	810g 22.7g
27月	八王子読書の日 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	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	ながねぎ にんじん にら 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	800g 24.7g
28火	しっかり食べよう野菜350 ミルクパン	焼きコロッケ 大根ごまサラダ 白いんげん豆のスープ	ぶたにく とりにく ツナ わかめ しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら じゃがいも パン さとう ごま でんぶん	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい にんじん コーン	800g 22.7g
29水	旬の食材 さんま ごはん	さんまのかば焼き キャベツのしょうが風味 みそけんちん	さんま こんが かつおぶし あぶらあげ ちりめんじゃこ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ しめじ	880g 24g
30木	旬の食材 パッションフルーツ 大豆のドライカレー	じゃこサラダ ヨーグルトのパッションフルーツ ソース	だいず ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レーズン キャベツ パッションフルーツ	840g 23.7g
31金	ハロウィン 根菜ピラフ	コーンサラダ 野菜スープ スイートパンプキン	とりにく かまぼこ けずりぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター じゃがいも さつまいも	ごぼう れんこん コーン にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ こまつな はくさい かぼちゃ	800g 16.7g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります