令和8年度(2026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	こんだてめい 主食	飲み物	おかず	おもなざいりょうめい 血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
1木	市制執行記念日献立 ごはん	MILK	夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ	ほき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう こんにゃく 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 コーン	653kcal 27.1g
2金	桑都の杜献立 大屋根のおむすび	MILK	テリヤキチキン ウインナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ	わかめ のり とりにく ウインナー だいず ぶたにく けずりぶし ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぷん 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 ピーマン かぶ くわのはこ エリンギ	734kcal 30.1g
5月	りんごジャムサンド	MILK	ポークビーンズ 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 あぶら こむぎこ バター ごま じゃがいも	りんご にんじん グリンピース こまつな コーン たまねぎ キャベツ	644kcal 27.3g
6火	ごはん	MILK	さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮	さば とりにく たまご とうふ けずりぶし ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンツァイ	678kcal 26.4g
7水	タコライス	MILK	ポテトのチーズ焼き 野菜スープ 果物(フルーツミックスかん)	とりにく チーズ しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく キャベツ はくさい もやし パセリ えのきたけ フルーツミックス	609kcal 22g
8木	ごはん	MILK	八宝菜 ワンタンスープ 豆黒糖 果物(みかん)	いか えび ぶたにく うずらたまご わかめ けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん ワンタン さとう	にんじん たけのこ もやし たまねぎ はくさい ながねぎ きくらげ しいたけ キャベツ にんにく しょうが みかん	627kcal 26.1g
9金	にんじんごはん	MILK	さごちの香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	とりにく さごち みそ とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま	にんじん にんにく ながねぎ チンゲンツァイ しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう	611kcal 27.8g
13火	キムチたまごチャーハン	MILK	中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 果物(みかん)	ぶたにく たまご とりにく みそ けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんじん キムチづけ こまつな もやし にんにく ながねぎ たけのこ みかん しいたけ しょうが ピーマン	604kcal 24g
14水	カレー南蛮	MILK	さつまいもとささかまぼこの天ぷら 切干大根のサラダ	とりにく けずりぶし ささかまぼこ たまご ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぷん こむぎこ コーンスターチ さつまいも 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	620kcal 22.2g
15木	100年フード 福岡県 ごはん	MILK	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 果物(みかん)	さわら とりにく ちくわ 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 ごま こんにゃく さとう	にんじん ごぼう しめじ たけのこ さやいんげん ながねぎ えだまめ えのきたけ ゆず みかん	609kcal 29g
16金	運動会応援メニュー ごはん	MILK	豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 じゃこと野菜の彩り和え	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ けずりぶし とうふ ちりめんじゃこ 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 ながねぎ こまつな もやし にんじん	623kcal 27.3g
20火	しっかり食べよう野菜350 じゃこマヨトースト	MILK	クリームシチュー ツナわかめサラダ 果物(みかん)	みそ ちりめんじゃこ チーズ ベーコン ツナ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	パン マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ もやし パセリ きゅうり みかん	605kcal 20.6g
21水	八王子城御膳 秋月ごはん	MILK	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 くり さとう こむぎこ でんぷん ごま あぶら さつまいも	にんじん きゅうり しいたけ キャベツ だいこん かぶ こまつな しょうが チンゲンツァイ ながねぎ	627kcal 21.9g
22木	アルバートの畑 カレーピラフ	MILK	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	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 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 とうみょう りんご	679kcal 25.4g
23金	旬の食材 さといも わかめごはん	MILK	ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮	わかめ ししゃも だいず ぶたにく とうふ けずりぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく ごま 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 さやいんげん	607kcal 24.9g
26月	旬の食材 パッションフルーツ スパゲティミートソース	MILK	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	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ 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	617kcal 22.6g
27火	ごはん	MILK	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	なまあげ ぶたにく チーズ とうふ みそ あぶらあげ けずりぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら こんにゃく ごま	キャベツ にんじん にんにく しょうが しめじ ごぼう ながねぎ だいこん こまつな もやし	619kcal 23.8g
28水	旬の食材 さんま さんまのかば焼き丼	MILK	根菜汁 おひたし	さんま とうふ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん 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 キャベツ	655kcal 22.2g
29木	ハロウィン ガーリックライス	MILK	ウインナーと野菜のスープ煮 わかめとじゃこサラダ スイートパンプキン	とりにく ウインナー けずりぶし ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま バター	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	600kcal 20.7g
30金	50周年記念メニュー カレーライス	ジョア	コールスロー オレンジポンチ ジョア	ぶたにく ジョア	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 りんご にんにく しょうが コーン グリンピース キャベツ りんご みかんジュース	639kcal 16.4g

もったいない大作戦ウイーク

献立は材料の入荷状況により変更する事があります