



10月 こんだてよていひょう



こんだて しゃくざいゆうめいけい へんこう
※献立は、食材の入荷状況等により変更することがあります。ご了承ください。

れいわ ねんど はちおうじりつ もりぎやういっくがっこう
令和8年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

ひょうび	ごん だて めい 献立名			おもていりようめい 主な材料名(下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。)						エネルギー 前期 後期	
	しゅしよく 主食	のみもの	しゅさいい かくさいい 主菜・副菜など	からだづく 体を作るもと(赤)		からだご 体を動かすもと(黄)		からだちよしとの 体の調子を整えるもと(緑)			
				たんぱく質	無糖質	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	ビタミンA	ビタミンC		
市制施行記念日 ～今年で109周年～ ＊ウラの食育だよりをみてね！＊											
1 木	 ごはん		ゆうやけやけ 夕焼小焼やき ごまあえ 豚汁		メルルサー ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ	にぼし ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こんにやく、さとう	マヨネーズ ごま、あぶら	にんじん ごま、さとう	だいこん、ごぼう なげねぎ もやし、コーン	650kcal 785kcal
そうと もんんだて がつにち 「桑都の杜献立」 10月3日にオープンする桑都の杜をイメージしました ＊ウラの食育だよりを見てね＊											
2 金	桑都にぎわい ドライカレー		さらさらはちこスープ もろこし、ごぼう 萌黄と黄金のクラフティ		ぶたにく、ハム ウィンナー けずり、たまご	こんが なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、むぎ ごま、ごま油 さとう コーン、スターチ	あぶら バター	かぼちゃ にんじん	なす、とうもろこし えだまめ、たまねぎ にんにく、しょうが まよネーズ、エリンギ おとうも	721kcal 877kcal
5 月	わかめごはん		いすべや ししゃもの磯辺焼き 呉汁		だいたく、ぶたにく とうふ、みそ けずり、とり	わかめ、ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく さといも、さとう	ごま あぶら	にんじん さやいんげん	だいこん、なげねぎ えのき、ごぼう れんこん	605kcal 746kcal
6 火	まめまめ ひじきごはん		さばのおろしソース もやしのからしあえ みそけんちん		だいたく、とり さば、とうふ ぶたにく みそ、けずり	ひじき ぎゅうにゅう	こめ、さとう さといも、こんにやく	あぶら	にんじん ごま、さとう	しいたけ、えだまめ だいこん、もやし ごぼう、なげねぎ	660kcal 814kcal
7 水	セサミパン		パンネのチーズ煮 野菜とじゃこのサラダ		とり	ぎゅうにゅう チーズ、じゃこ	パン、パンネ じゃがいも こむぎ、さとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ、まよネーズ コーン、しめじ えだまめ、だいこん きゅうり みかん、ジュース	638kcal 799kcal
8 木	 ごはん		はつばさ 八宝菜 フンタンスープ まめことうもろこし 豆黒糖 果物(ぶどう)		いか、えび ぶたにく うずらたまご けずり、だいず	わかめ ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ ワンタン、さとう	あぶら ごま、あぶら	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、なげねぎ もやし、まよネーズ、みかん	627kcal 746kcal
9 金	【10/10 目の愛護デー】 にんじんごはん		ぶりの香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう		とり、く とうふ、みそ あぶらあげ けずり	こんが ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら ごま ごま、あぶら	にんじん ちんげんさい	しょうが、にんにく なげねぎ、しいたけ しめじ、えのき ごぼう、こんにやく	658kcal 814kcal
13 火	 ごはん		ぶたにく、しょうが 豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 じゃこ野菜のいろどり和え 果物(みかん)		ぶたにく、とうふ あぶらあげ みそ、けずり かつおぶし	じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも	あぶら ごま	ごま、さとう にんじん	たまねぎ、しょうが だいこん、えのき なげねぎ、もやし みかん	623kcal 761kcal
14 水	 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、けずり	わかめ、いりこ ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶ、さとう	あぶら ごま、あぶら ごま、アーモンド	にんじん にら	なげねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ もやし、えのき、コーン	671kcal 798kcal
15 木	さつまいも ごはん		すきやき風煮物 野菜のごまじゃこ和え くだもの果物(みかん)		とうふ、ぶたにく ぶたにく、けずり	じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも しらたき、さとう でんぶ	ごま あぶら ごま、あぶら	ちんげんさい ごま、さとう	にんにく、しょうが はくさい、なげねぎ しいたけ、たけのこ えのき、まよネーズ きゅうり、みかん	626kcal 748kcal
16 金	コッパパン		てづく 手作りりんごジャム ポークビーンズ パリパリアーモンサラダ		だいたく、ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン、さとう じゃがいも こむぎ	あぶら、バター アーモンド ごま、あぶら	にんじん	りんご、レモン たまねぎ、まよネーズ グリーンピース きゅうり、コーン	680kcal 839kcal
100年フード 伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ ＊ウラの食育だよりを見てね＊											
19 月	ごはん		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 くわ、かまぼこ なまあげ	わかめ、こんが ぎゅうにゅう ごま、ごま油	こめ、さといも こんにやく、さとう	あぶら ごま	にんじん さやいんげん	ごぼう、たけのこ しめじ、なげねぎ えだまめ、えのき ゆず、みかん	612kcal 745kcal
20 火	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		ぶたにく	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう コーン、スターチ	オリーブ あぶら	にんじん トマト	たまねぎ、セロリ、コーン にんにく、まよネーズ パッションフルーツ	617kcal 753kcal
かこ げんざいめいり つむ ～過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立～ 桑都八王子のふるさと給食 「八王子城御膳」											
21 水	しゅうげつ 秋月ごはん		いしがあ 石垣揚げ		かまぼこ あぶら、あぶら みそ、けずり	こんが ぎゅうにゅう	こめ、さとう ごま、ごま油 さつまいも	くり、ごま あぶら ごま、あぶら	にんじん ごま、さとう ちんげんさい	きゅうり、まよネーズ だいこん、れんこん、はくさい なげねぎ、しょうが	612kcal 764kcal
22 木	カレーライス		コールスロー みかんポンチ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こむぎ、さとう	バター あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、グリーンピース りんご、まよネーズ コーン、フルーツ、みかん みかん、ジュース	677kcal 828kcal
23 金	はちおうじさん 八王子産キムチと たまごのチャーハン		ちゅうか 中華みそスープ だいたく とり、にんじん ちゅうかうたい くだもの 大豆と鶏肉の中華炒め 果物(みかん)		ぶたにく、たまご とり、にんじん けずり、だいず	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら ごま ごま、あぶら	にんじん ごま、さとう ピーマン	キムチ、もやし なげねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく、みかん	610kcal 731kcal
きゅうしよく としよ 給食 × 図書コラボ 「ぼくのじゃがいも」 ＊ウラの食育だよりを見てね＊											
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		とり、にんじん たまご ツナ、ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ、むぎ じゃがいも さとう	オリーブ あぶら バター	にんじん ごま、さとう とうもろこし	たまねぎ、コーン にんにく、りんご	679kcal 828kcal
きゅうしよく としよ 給食 × 図書コラボ 「精霊の守り人」 ＊ウラの食育だよりを見てね＊											
28 水	や べんとうふうとりめし ノギ屋の弁当風鳥飯		やさい なんばんづ 野菜の南蛮漬 タンダの三菜汁 くだもの果物(みかん)		とり、にんじん みそ ぶたにく、けずり	のり ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶ さといも	ごま ごま、あぶら あぶら	にんじん	えのき、りんご、ごぼう きゅうり、しょうが だいこん、はくさい まい、たけのこ なげねぎ、みかん	640kcal 774kcal
29 木	 さんまのかば焼き丼		こんさいる 根菜汁 おひたし		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 さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん ごま、さとう	しょうが、だいこん ごぼう、えのき なげねぎ、もやし まよネーズ	658kcal 830kcal
30 金	ガーリックライス		ウインナーとやさいのスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン		とり、にんじん ウインナー けずり	じゃこ、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも さとう	オリーブ あぶら ごま、あぶら ごま、バター	パセリ にんじん かぼちゃ	にんにく、たまねぎ まよネーズ、しょうが きゅうり、もやし	636kcal 760kcal