家庭数配付

令和 7 年度 10月 こんだてよていひょう

八王子市立　みなみ野君田小学校

日 曜日	献立名 しゅしょく	のみもの	しゅさい、ふくさい　など	主な材料名 おもにからだをつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
1 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ゆうやけこやけやき こんさいじる ごまじゃこあえ くだもの（きょほう） 市制施行記念日 桑都・八王子 ふるさと給食	ほき(魚), とうふ, みそ,じゃこ, ぎゅうにゅう	こめ, 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ, ごま,じゃがいも, あぶら,さとう, ごまあぶら	にんじん,だいこん, ごぼう,ながねぎ, こまつな,キャベツ, くだもの(きょほう予定)	603 kcal 25.9 g
2 木	ごまじゃこごはん	ぎゅうにゅう	とうふのでんがくふうやき あきのおすいもの ゆうきとうがんのそぼろに 八王子産の有機冬瓜をつかいます	じゃこ,とうふ, たまご,とりにく, みそ,かまぼこ, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, さとう,あぶら, でんぷん	ながねぎ,にんじん, こまつな,しめじ, えのきたけ, だいこん,とうがん	623 kcal 27.6 g
3 金	しゅうげつごはん	ぎゅうにゅう	いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる 旬の食材：くり 日本遺産献立 【八王子城御膳】	ちくわ, あぶらあげ, みそ, 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,くろまい 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	627 kcal 21.9 g
6 月	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	いものこじる おつきさまだんご 中秋の名月　お月見メニュー	あぶらあげ, とりにく,みそ, とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, さとう,さといも, こんにゃく, しらたまこ, じょうしんこ, でんぷん	にんじん,しょうが, だいこん,ごぼう, ながねぎ,しめじ, かぼちゃ	640 kcal 21.7 g
7 火	はちおうじラーメン	ぎゅうにゅう	うずらのにたまご ぼうぎょうざ くだもの（みかん） もったいない大作戦ウィーク	とりにく, うずらたまご, ぶたにく, ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん, あぶら,ごま, ごまあぶら, はるさめ,でんぷん, ぎょうざのかわ	にんにく,しょうが, コーン,もやし, こまつな,たまねぎ, にら,はくさい, くだもの(みかん予定)	622 kcal 27.2 g
8 水	チャーハン	ぎゅうにゅう	はくさいとにくだんごのスープ てづくりさかなナッツ	とりにく,ぶたにく, いりこ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, ごまあぶら, ごま,でんぷん, アーモンド,さとう	にんじん,たまねぎ, コーン,こまつな, しょうが,ながねぎ, はくさい,しいたけ, えのきたけ, ちんげんさい	606 kcal 25.2 g
9 木	わかめとむぎのごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき とんじる やさいのおかかあえ	わかめ,じゃこ, たまご,ぶたにく, とうふ,みそ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ, ごま,さとう, あぶら, じゃがいも, こんにゃく	しいたけ,たまねぎ, にんじん,だいこん, ごぼう,ながねぎ, もやし	602 kcal 25.5 g
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものかおりあげ しおにくじゃが わかめサラダ	ししゃも(魚), ぶたにく,わかめ, ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら, でんぷん,あぶら, じゃがいも, こんにゃく, さとう,ごま	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, グリンピース, もやし,キャベツ, コーン	682 kcal 23.4 g
14 火	ごはん	ぎゅうにゅう	おとうふたっぷりマーボー おとうふいりわかめスープ さんしょくナムル 【図書コラボ】 『おとうふ２ちょう』	とうふ, ぶたにく, みそ, とりにく, わかめ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, さとう,でんぷん, ごまあぶら,ごま	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	607 kcal 24.7 g
15 水	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ﾐｰﾄｿｰｽ	ぎゅうにゅう	やさいスープ ふかしさつまいも 旬の食材：さつまいも	ぶたにく, ぎゅうにゅう	スパゲティ, オリーブゆ, あぶら, さつまいも	たまねぎ,にんじん, セロリ,にんにく, トマト,キャベツ, えのきたけ	635 kcal 22.2 g
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに くきわかめのきんぴら さわにわん 旬の食材：さば	さば(魚),みそ, くきわかめ, ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, あぶら,ごま	しょうが,ごぼう, にんじん,たけのこ, えのき,だいこん, こまつな	643 kcal 23 g

献立の材料は、入荷等により変更、取消をする場合があります。（特にくだもの）
お子さんの食べたことのない食材は、必ず事前にご自宅でお試しください。

使用予定のくだもの：みかん、ぶどう(巨峰)、パッションフルーツ

日 曜日	献立名 しゅしょく	のみもの	しゅさい、ふくさい　など	主な材料名 おもにからだをつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
17 金	だいせんおこわ	ぎゅうにゅう	100年フード：大山おこわ(鳥取県) いかのこうみいため ごじる やさいのおひたし	とりにく, あごちくわ, あぶらあげ,いか, だいず,みそ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ, あぶら,さとう, ごまあぶら, ごま,じゃがいも	にんじん,ごぼう, しいたけ, さやいんげん, ながねぎ,にんにく, しょうが,だいこん, たまねぎ,はくさい, もやし,しめじ	624 kcal 30.5 g
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さごちのごまふうみやき ぐだくさんきのこじる ごもくにまめ くだもの(みかん) 食事バランスほっちり！ 五つ星そろえて体力アップ！	さごち(魚),みそ, だいず, とりにく, こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, ごま,あぶら, じゃがいも, こんにゃく,あぶら	しょうが,だいこん, にんじん,しめじ, しいたけ,ごぼう, えのきたけ, こまつな, さやいんげん, くだもの(みかん予定)	628 kcal 28.4 g
21 火	こだいまいごはん	ぎゅうにゅう	とりのみそやき けんちんじる じゃこキャベツ 古代米をつかいます	とりにく,みそ, とうふ,じゃこ, こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, さとう,あぶら, じゃがいも, こんにゃく, あかまい,くろまい ごまあぶら	だいこん,にんじん, ごぼう,こまつな, キャベツ,しょうが	603 kcal 25.2 g
22 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのいそべあげ だいこんのみそしる さといものうまに 旬の食材：さといも	ささかまぼこ, あおのり, あぶらあげ, みそ,とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ, あぶら,さといも, さとう	だいこん,ながねぎ, にんじん,たまねぎ, ごぼう,れんこん, さやいんげん, しいたけ	605 kcal 21.4 g
23 木	みるくぱん	りんご	しろみざかなとポテトのグラタン しろいんげんまめのスープ フレンチサラダ しっかりたべよう！ やさい350	メルルーサ(魚), ぎゅうにゅう, チーズ, しろいんげんまめ,	みるくパン, じゃがいも, あぶら,こむぎこ, バター, オリーブゆ	たまねぎ,セロリ, ブロッコリー, にんじん,パセリ, キャベツ,コーン, りんごジュース	627 kcal 20.4 g
24 金	あしたはかつ！どん (みそチキンカツどん)	ぎゅうにゅう	スタミナやさい のっぺいじる うんどうかい おうえんメニュー！ 運動会	とりにく,みそ, なまあげ, ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ, パンこ,あぶら, さとう,ごま, ごまあぶら, さといも, こんにゃく, でんぷん	きゅうり,キャベツ, にんじん,にんにく, だいこん,しいたけ	687 kcal 24.7 g

運動会の振り替え休日

日 曜日	献立名 しゅしょく	のみもの	しゅさい、ふくさい　など	主な材料名 おもにからだをつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
28 火	にんじんごはん	ぎゅうにゅう	いがむし かきたまじる じゃこサラダ 10月10日は【目の愛護デー】	とうふ,ぶたにく, とりにく,たまご, わかめ,じゃこ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, でんぷん, ごまあぶら, もちごめ, あぶら,ごま	にんじん,ながねぎ, しいたけ,しょうが, たまねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし, コーン	613 kcal 27.4 g
29 水	さんまのかばやきどん	ぎゅうにゅう	さつまいものみそしる うめしらすあえ 旬の食材：さんま	さんま(魚),みそ, しらすぼし, ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ, でんぷん,あぶら, さとう,ごま, さつまいも	しょうが,たまねぎ, にんじん,こまつな, キャベツ,うめ	688 kcal 22.9 g
30 木	ドライカレー	ぎゅうにゅう	レタスとたまごのスープ ﾖｰｸﾞﾙﾄのﾊﾟｯｼｮﾝﾌﾙｰﾂｿｰｽがけ 八王子産のパッションフルーツ	ぶたにく, たまご, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, でんぷん,さとう, コーンスターチ	たまねぎ,にんじん, グリンピース, レーズン,にんにく, しょうが,レタス, パッションフルーツ	627 kcal 22.7 g
31 金	ガーリックライス	ぎゅうにゅう	ビーンズトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ スイートパンプキン 【ハロウィン】	さんときまめ, ベーコン, とりにく, チーズ, ぎゅうにゅう	こめ,オリーブゆ, じゃがいも,あぶら, さとう,こむぎこ, バター	にんにく,パセリ, たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト,キャベツ, コーン,かぼちゃ	666 kcal 19.3 g