



10月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

日 に ち	献立名			献立名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	
	主食	副菜	主菜	からだの血や肉になる あかの食品	熱や力のもとになる きいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品		
1 水	ごはん	牛乳	夕焼小焼けやき 豚汁 野菜のおかか和え	ほき、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、 にぼし、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、ごま つな、もやし、キャベツ、コーン	632kcal 25.9g	しせいせいのんび 市制記念日
2 木	キムチたまご チャーハン	牛乳	有機冬瓜のスープ 大豆と鶏肉の中華炒め	ぶたにく、たまご、とりにく、とうふ、けずり、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん	にんじん、キムチ漬け、こまつな、とうが ん、たまねぎ、コーン、ながねぎ、ピーマン、に んにく	600kcal 23g	
3 金	大山おこわ(※)	牛乳	いかの香味炒め じゃがいものそぼろ煮 キャベツのしょうが風味	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、いか、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、こんにゃく、でんぷん	にんじん、ごぼう、しいたけ、さいいんげん、 ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、こまつな	629kcal 26.2g	100年フード 鳥取県 大山おこわ
6 月	こぎつね ごはん	牛乳	芋の子汁 お月見だんご	あぶらあげ、とりにく、みそ、けずり、と うふ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、さいいも、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、こまつな、しめじ	606kcal 20.5g	ちゅうしゅうめい 中秋の名月
7 火	パン	牛乳	さばのマーマレード焼き たまごとコーンのスープ ジャーマンポテト	さば、とりにく、たまご、とうふ、けずり、 ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、でんぷん、ごまあぶ ら、じゃがいも、バター	しょうが、にんにく、マーマレードジャム、た まねぎ、コーン、にんじん、ピーマン	705kcal 29.5g	旬 さば
8 水	ジャージャー麺	牛乳	チンゲンサイとたまごのスープ 豆黒糖	ぶたにく、みそ、とりにく、たまご、けずり、 だいず、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、も やし、きゅうり、ちんげんさい、にんじん、し めじ	602kcal 27.6g	野菜 350
9 木	ごはん	牛乳	八宝菜 ワンタンスープ ポップビーンズ	いか、えび、ぶたにく、わかめ、けずり、だい ず、あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぷん、ワンタ ン	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、なが ねぎ、もやし、キャベツ	602kcal 23.3g	スポーツの 日
10 金	にんじん ごはん	牛乳	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、とりにく、とうふ、あぶら あげ、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、ごまあぶ ら、ごま	にんじん、にんにく、ながねぎ、ちんげんさい、 しいたけ、しめじ、えのきたけ、ごぼう	602kcal 27.6g	あいで 目の愛護 デー
15 水	カレーライス	牛乳	コールスロー りんご缶	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パ ター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、り んご、キャベツ、コーン	628kcal 15.9g	も っ た い な い 大 作 戦
16 木	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め 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、みそ、とうふ、あぶらあ げ、けずり、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、こんにゃ く、ごま	キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、ご ぼう、ながねぎ、だいこん、こまつな、しめ じ、もやし	600kcal 24.9g	
17 金	さつまいも ごはん	牛乳	すき焼き風煮物 小松菜と油揚げの煮びたし	とうふ、ぶたにく、けずり、あぶらあげ、ぎゅ うにゅう	こめ、さつまいも、ごま、しらたき、あぶら、 さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、はくさい、ながねぎ、た けのこ、ちんげんさい、えのき、こまつな、 キャベツ、しめじ	602kcal 23.5g	
18 土	タコライス	牛乳	ポテトのチーズ焼き 野菜スープ フルーツミックス缶	とりにく、チーズ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、セ ロリ、キャベツ、はくさい、もやし、パセリ、フ ルーツミックス	604kcal 21.9g	
21 火	古代米ごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き かきたま汁 ひじきの炒め煮	あじ、とりにく、たまご、とうふ、わかめ、け ずり、ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごまあぶら、ごま、あぶら、 でんぷん、こんにゃく、さとう	しょうが、にんにく、ながねぎ、にんじん、だ いこん、たまねぎ、ちんげんさい、しいたけ	606kcal 26.2g	旬 古代米
22 水	秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 即席漬け 八王汁	ちくわ、あぶらあげ、みそ、けずり、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、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	627kcal 21.9g	はちおうじしゅう 八王子城 ごせん 御膳 旬 くり
23 木	セサミトースト	ジュリエ	クリームシチュー わかめサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、わ かめ	パン、バター、さとう、ごま、じゃがいも、あ ぶら、こむぎこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、も やし、りんごジュース	607kcal 18.7g	
24 金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 じゃこと野菜のいりどりと和え くだもの	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、けずり、じゃ こ、かつおぶし、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、もやし、えの きたけ、こまつな、にんじん、くだもの	610kcal 26.8g	
27 月	ごはん	牛乳	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、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、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	603kcal 24.8g	とよ 図書コラボ
28 火	スパゲティ ミートソース	牛乳	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、オリーブ油、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	606kcal 22.6g	パッション フルーツ
29 水	わかめごはん	牛乳	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、みそ、けずり、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、こんにゃく、あぶら、さ とう	にんじん、だいこん、ながねぎ、ごぼう、れ んこん、さいいんげん	608kcal 24.5g	旬 さといも
30 木	さんまの かば焼き丼	牛乳	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、な がねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	656kcal 22.2g	旬 さんま
31 金	ガーリック ライス	牛乳	チキンのトマト煮込み ジュリエヌスープ かぼちゃケーキ	とりにく、なまクリーム、けずり、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブ油、あぶら、こむぎこ、 さとう、バター	にんにく、パセリ、たまねぎ、トマト、ピーマ ン、にんじん、キャベツ、かぼちゃ	679kcal 24.3g	ハロウィン

※「大山おこわ」には鳥取県産のあごちくわを使用します。(原材料: スケトウダラ(国産)、飛び魚(国産)、でんぷん、みりん、砂糖、食塩)

＜皆さまへ＞

「給食における八王子産パッションフルーツの提供について(9月11日(木) 配付)」のとおり、10月28日(火)にはパッションフルーツを加熱したソースを提供します。食物アレルギーの関係で除去・相談を希望の方は栄養士までご連絡をお願いします。