



令和7年度 10月 献立予定表



日曜	献立名			赤のなかま		黄色のなかま		緑のなかま		栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	赤のなかま		黄色のなかま		緑のなかま		エネルギー	たんぱく質
1 水	きびごはん	牛乳	ゆうやけこやき もやしのあえもの あきのおすいもの きよほう	さけ とうふ さいきょうみそ かつおぶしこ とりにく かたぬきかまぼこ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ きび	マヨネーズ しろごま	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ながねぎ きよほう	595kcal	28.4g
はちおうじしせいしこうきねんび											
2 木	しゅうげつごはん	牛乳	いしがきあげ やさいのピリリづけ はちおうじる みかん	とりにく あがらあげ みそ あかみそ	ししゃも ぎゅう にゅう	こめ もちこめ くろこめ さとう こむぎこ コーンスターチ さつまいも	くりしろごま くろごま あがら ごまあがら	にんじん こまつな	きゅうり だいこん かぶ キャベツ ながねぎ ねしょうが みかん	621kcal	22.1g
はちおうじじょうごぜん											
3 金	ごはん	牛乳	ぶたすきに やさいとジャコのサラダ ゆうきとうがんのスープ	ぶたにく とうふ とりにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあがら あがら しろごま	にんじん こまつな	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ しらたき えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり コーン とうがん	602kcal	24.8g
ゆうきとうがん											
6 月	ちゅうしゅうのめいげつ きゅうしょくはありません (がくしゅうはっぴょうかいのふりかえきゅうじつ)										
7 火	メキシカンライス	牛乳	キャベツのクリームに ココロコサダ プルーン	ぶたにく とりにく	ちょうりよう ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	オリーブあがら あがら バター	にんじん ピーマン さいやいんげん	たまねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり プルーン	620kcal	19.6g
やさい											
8 水	かいせんあんかけやきそば	牛乳	あおのりポテト あおなととうふのスープ	ぶたにく えび いか とうふ とりにく	あおのり カットわかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん くしがたポテト	あがら ごまあがら	にんじん いら こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく ねしょうが えのきたけ ながねぎ	625kcal	28.8g
9 木	ごはん	牛乳	とりのレモンしょうゆ やさいのごまドレッシング ごじる みかん	とりにく だいず あがらあげ とうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あがら しろごま	にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり コーン だいこん ながねぎ みかん	600kcal	28.6g
スポーツのひ											
10 金	め あいごデー	牛乳	いかにネギしおやき にんじんきんぴら かきたまじる やまぶどうゼリー	いか さつまあげ とりにく たまご とうふ	こなかんでん ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごまあがら しろごま あがら	にんじん こまつな	ねしょうが にんにく ながねぎ ごぼう たまねぎ とうがん やまぶどう おうとうかん	602kcal	29g
ちゅうがくせいのかんがえた バランスこんだて よつやちゅう											
14 火	しよくパン	牛乳	さつまいもクリーム チキンのトマトにこみ だいこんのフレンチサラダ	とりにく	なまクリーム ぎゅうにゅう	しよくパン さつまいも さとう じゃがいも	バター あがら	にんじん ホールトマト	にんにく ねしょうが たまねぎ きゅうり だいこん	636kcal	26.7g
さつまいものひ											
15 水	ひじきとわかめの まぜごはん	牛乳	やさいのとうふハンバーグ こまつなのおひたし こんさいのみそじる	あがらあげ とうふ ぶたにく たまご みそ	ほしひじき わかめごはん もと ちょうりよう ぎゅうにゅう スキムミルク ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ さつまいも	しろごま あがら ごまあがら	にんじん こまつな トマトピューレ	たまねぎ もやし れんこん しめじ こんにやく ながねぎ ねしょうが	620kcal	25.5g
もったいないだいでせくせん ウィーク											
16 木	スパゲティ ミートソース	牛乳	えだまめサラダ フルーツポンチ	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブあがら あがら	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー コーン にんにく えだまめ キャベツ きゅうり フルーツミックスかん オレンジジュース	687kcal	26.6g
17 金	ごはん	牛乳	おとうふたつがりマーボー まめこくとう コーンとたまごのスープ	とうふ ぶたにく あかみそ だいず たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん くろごとう	あがら ごまあがら	にんじん いら	ながねぎ たまねぎ ねしょうが にんにく コーン クリームコーン	614kcal	24.7g
としよコロボきゅうしよ											
20 月	ごはん	牛乳	さばのごまふうみやき ごもくきんぴら いものこじる	さば さつまあげ とりにく あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	しろごま あがら	にんじん さいやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ こんにやく だいこん ながねぎ	649kcal	24.3g
しゆん:さといも											
21 火	こぎつねごはん	牛乳	あつやきたまご チンゲンさいのからしあえ わかめとえのきのスープ	あがらあげ たまご ぶたにく かまぼこ とうふ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	しろごま あがら ごまあがら	にんじん チンゲンさい	たまねぎ ほししいたけ もやし えのきたけ コーン ながねぎ	599kcal	24.4g
22 水	カレーライス	牛乳	コールスロー りんごヨーグルト	とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あがら バター	にんじん	たまねぎ にんにく ねしょうが キャベツ コーン りんごかん	684kcal	19.6g
23 木	こだいまいごはん	牛乳	さごちのてりやき ほうれんそうのおひたし けんちん汁 みかん	さごち かつおぶし ぶたにく あがらあげ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あかこめ さとう じゃがいも	あがら	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく みかん	603kcal	28.4g
こだいまい											
24 金	ごはん	牛乳	さんまのあまからたんざくあげ なすのみそじる こまつなのいろどりあえ	さんま とうふ あがらあげ あかみそ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	あがら しろごま	こまつな にんじん	ねしょうが なす かぶ だいこん ながねぎ もやし	662kcal	24.6g
しゆん:さんま											
27 月	ごはん	牛乳	まめあじのからあげ にくにんじん ツナサラダ	豆あじ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あがら	にんじん さいやいんげん こまつな	たまねぎ いとこんにやく キャベツ コーン	609kcal	23.9g
28 火	コーンピラフ	牛乳	しろみざかなのハーブやき ABCスープ ジャーマンポテト	とりにく ホキ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ アルファベット マカロニ じゃがいも	あがら オリーブあがら バター	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ パジル	たまねぎ コーン セロリー にんにく キャベツ	594kcal	26.1g
SDGs											
29 水	だいせんおこわ	牛乳	つくねやき おかかあえ さつまいものみそじる	あごちくわ あがらあげ みそ とりにく たまご かつおぶし さとう	ちょうりよう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう パンこ でんぶん さつまいも	あがら	にんじん さいやいんげん こまつな	ごぼう ほししいたけ ながねぎ ねしょうが もやし たまねぎ	618kcal	25.4g
100ねんフード とっとりけん 「だいせんおこわ」											
30 木	ごはん	牛乳	なすとぶたにくのみそいため やさいのごまふうみ はるさめスープ みかん	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ	あがら ごまあがら しろごま	にんじん こまつな チンゲンさい	なす ねしょうが にんにく たまねぎ ながねぎ もやし ほししいたけ たけのこ みかん	639kcal	23g
31 金	しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム パンプキンシチュー オニオンドレッシングサラダ	とりにく ベーコン	ちょうりよう ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	しよくパン さとう こむぎこ	あがら バター	かぼちゃ にんじん	りんごかん りんご レモン たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	577kcal	18.9g
ハロウィン											

※ 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。
 ※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。
 八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン →→→



今月の地場野菜 大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、とうがん、長ねぎ、里芋、根しょうが、かぶ、チンゲン菜、さつまいも

給食試食会のお知らせ

10月の開催予定日…2日(木)、9日(木)、24日(金)、29日(水)
 申し込み方法…給食センター元八王子に直接お電話ください
 電話番号…080-686-0814 申込締切り・キャンセル…1週間前まで

Instagramも
やっています!

