



10月 こんだてよていひょう

令和8年10月
八王子市立 柏木小学校



ひ	ようび	しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになる 赤のなかま	ねつやちからになる 黄のなかま	からだのちやうしをととのえる 緑のなかま	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1	木	市政記念日 ごはん		夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ	たら 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 こんにゃく あぶら さとう	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	650 27.4
2	金	桑都の杜 ピクニックランチ 大屋根のおむすび		デリチキ・チリウインナー くわの葉ポッピース はっちくんスープ(カレー味)	わかめ のり とりにく ウインナー だいす ハム ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん 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 エリンギ	734 30.1
5	月	ごはん		マーボーとうふ 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 わかめ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま アーモンド さとう	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく えのきだけ もやし たまねぎ コーン	645 27.3
6	火	カレー南蛮		旬:サツマイモとささかまの天ぷら 切り干し大根のサラダ 果物(みかん)	とりにく けずりぶし ささかまほこ たまご ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ごまあぶら 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 みかん	620 22.2
7	水	100年フード福岡県 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(ぶどう)	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(煮干し) ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しめじ ながねぎ えだまめ えのきだけ ゆず ぶどう	609 29.0
8	木	スポーツの日 ごはん		ハ宝菜 ワンタンスープ 豆黒糖 果物(ブルーベリー)	いか えび ぶたにく うずらたまご わかめ けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら ワンタン さとう	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ いいだけ にんにく しょうが ながねぎ もやし キャベツ ブルーン	627 26.1
9	金	目の愛護デー にんじんごはん		鮭の香焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	とりにく さけ とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	にんじん にんにく ながねぎ ちんげんさい いいだけ しめじ えのきだけ ごぼう	601 29.6
13	火	りんごジャムサンド		ポークビーンズ かりかりじゃこサラダ	だいす ぶたにく じゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま ごまあぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな コーン キャベツ	644 27.3
14	水	キムチたまごチャーハン		中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 果物	ぶたにく たまご とりにく みそ けずりぶし だいす とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キムチづけ こまつな もやし ながねぎ たけのこ いいだけ しょうが にんにく ピーマン みかん	604 24.0
15	木	ゴロゴロポーク カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 にんにく しょうが グリンピース キャベツ コーン りんご みかんジュース	639 16.4
16	金	ごはん		旬: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 でんぶん こんにゃく	だいこん にんじん たまねぎ ちんげんさい いいだけ	678 26.4
20	火	ごはん		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 みそ チーズ とうふ あぶらあげ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん 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	619 23.8
21	水	旬:さんまの かば焼き丼		根菜汁 おひたし	さんま とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん 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 えのきだけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	655 22.2
22	木	タコライス		ポテのチーズ焼き 野菜スープ 果物	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 ピーマン にんにく セロリ キャベツ はくさい もやし えのきだけ パセリ フルーツミックス	609 22.0
23	金	野菜350 じゃこマヨトースト	りんご ジュース	クリームシチュー ツナわかめサラダ	みそ じゃこ チーズ ハム とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	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 ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ きゅうり もやし りんごジュース	605 20.6
26	月	八王子城御膳 旬:栗 秋月ごはん		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 でんぶん 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 いいだけ かぶ こまつな ちんげんさい ながねぎ しょうが	627 21.9
27	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 旬: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 オリーブゆ 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	617 22.6
28	水	図書コラボ アルバートの 塩カレーピラフ		オムレツ ほ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 ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ 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 とうもろこし りんご	679 25.4
29	木	わかめごはん		ししゃものカレー焼き 呉汁 旬:さといものうま煮	わかめ ししゃも だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにゃく あぶら さといも さとう	にんじん だいこん ながねぎ えのきだけ ごぼう れんこん さやいんげん	607 24.9
30	金	ハロウィン 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	とりにく ウインナー けずりぶし じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶらごま ごまあぶら さとう 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	600 20.7



