





# 献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和7年10月31日



日・曜日	主食	牛乳	こ ん だ て 名	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たん白質g
4火	はち大根と豚の角煮丼 【八王子産大根】	牛乳	じゃがいものみそ汁 キャベツのごまじゃこ和え	ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ とうふ にぼし ちりめんじゃこ 牛乳	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごま	しょうが だいこん たまねぎ こまつな えのき キャベツ もやし にんじん	616kcal 26.2g
5水	ごはん 【旬:きのこ】	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース ジュリエンヌスープ コーンポテト	とうふ ぶたにく たまご けずりばし 牛乳	こめ あぶら ぱんこ さとう ごま でんぷん じゃがいも	たまねぎ えのき しめじ しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん コーン	626kcal 23.8g
6木	ごはん 【いい歯の白】	牛乳	アーモンドふりかけ 焼きししゃも 豚汁 青菜の変わり浸し	かつおこ ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ けずりばし ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	こめ アーモンド ごま じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	603kcal 25.1g
7金	みそラーメン	牛乳	うずらの煮卵 大学芋	ぶたにく みそ けずりばし うずらのたまご 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも さとう ごま	ねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが	649kcal 21.3g
10月	 振 替 休 業 日 ~ 						
11火	ごはん 【五つ星献立】	牛乳	たらの味噌マヨ焼き 芋の子汁 茎わかめのきんぴら 果物	たら みそ とりにく あぶらあげ けずりばし くきわかめ 牛乳	こめ マヨネーズ さとう ごま さとも あぶら こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな しめじ ごぼう くだもの	602kcal 24.7g
12水	ごはん 【100年フード 富山県】	牛乳	さばの塩焼き かきたま汁 よごし	さば たまご とうふ わかめ けずりばし みそ かつおこ 牛乳	こめ あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ チンゲンツアイ えのき こまつな だいこん	647kcal 24.8g
13木	きなこ揚げパン	牛乳	野菜のスープ煮 果物 パリパリアーモンドサラダ	きなこ とりにく けずりばし 牛乳	パン さとう じゃがいも あぶら アーモンド オリーブゆ	にんじん たまねぎ はくさい いんげん にんにく しょうが キャベツ くだもの	601kcal 21.8g
14金	ビーンズドライカレー 【野菜350】	牛乳	白菜とさつまいものスープ りんご缶	だいす ぶたにく とりにく けずりばし 牛乳	こめ あぶら こむぎこ バター さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しめじ コーン りんご	629kcal 21.7g
17月	わかめごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 肉じゃが ごま大根	わかめ あかうお みそ ぶたにく 牛乳	こめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん だいこん	604kcal 25.3g
18火	とりごぼうピラフ 【旬:りんご】	牛乳	ミネストローネ りんごパイ	とりにく あぶらあげ けずりばし 牛乳	こめ オリーブゆ バター あぶら コーンスターチ しゅうまいのかわ さとう	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ キャベツ トマト セロリ りんご	604kcal 19.4g
19水	天狗ごはん 【高尾山御膳】	牛乳	高尾揚げもみじあんかけ 山の幸和え 翠鶏汁	とうふ とりにく かまぼこ たまご ちりめんじゃこ けずりばし 牛乳 あおさ	こめ ごま でんぷん あぶら しらたき さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みつば きくらげ こまつな だいこん はくさい えのき ねぎ	620kcal 23.7g
20木	ミルクパン 新米	乳酸菌飲料	ポテトグラタン 果物 大根とツナのサラダ	とりにく 牛乳 チーズ ツナ ジョア	パン じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ グリンピース コーン くだもの だいこん	615kcal 23.6g
21金	八王子産の白いごはん 【八王子産米】	牛乳	魚の香り焼き はっちくんのみそ汁 もやしとちくわのおかか和え 果物	さごち とりにく ちくわ みそ にぼし あぶらあげ かつおこ 牛乳	こめ ごま あぶら じゃがいも	にんにく ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ もやし キャベツ くだもの	600kcal 27.7g
25火	ごはん 【和食の白】	牛乳	厚焼き卵 秋のお吸い物 大豆入り筑前煮	たまご とりにく わかめ かまぼこ とうふ けずりばし こんぶ だいず ちくわ 牛乳	こめ あぶら さとう さとも こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ねぎ こまつな ごぼう たけのこ いんげん	610kcal 26.5g
26水	はち大根おろしスパゲティー 【八王子産大根】	牛乳	豆腐と野菜のスープ わかめじゃこサラダ	ツナ のり とりにく とうふ けずりばし ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	スパゲティ オリーブゆ でんぷん ごまあぶら ごま さとう あぶら	だいこん えのき こまつな にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	604kcal 28.2g
27木	二色丼 【八王子産ゆず】	牛乳	真汁 八王子産ゆず風味の浅漬け	とりにく たまご だいず ぶたにく あぶらあげ こんぶ とうふ みそ けずりばし 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ ゆず にんじん だいこん こまつな はくさい いんげん	654kcal 27.5g
28金	セサミトースト 【旬:かぶ】	牛乳	かぶのクリーム煮 豆サラダ	とりにく なまクリーム あおだいず だいず 牛乳	パン バター さとう ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	601kcal 22.7g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

こんげつの きゅうしょくもくひょう  
「 かんしゃのきもちでしょくじをしよう 」  
☆いただきます！ごちそうさま！のあいさつをしましょう。



旬の食材 : きのこ・りんご・かぶ  
八王子産の食材: だいこん・こめ・ゆず

