



10月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和8年9月30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（あかはち）	熱や力の もとに なる黄色 の食品（きはち）	からだの 調子を 整える 緑の食品（みどりはち）	1食分 -kcal たん白質g
1木	ごはん		ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき 豚汁	メルルーサ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ にぼし 牛乳	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 ねぎ こまつな もやし コーン	650kcal
	【市制施行記念日】		ごまあえ				27.1g
2金	おおやね 大屋根のおむすび		テリチキ チリウインナー	わかめ のり とりにく ウインナー だいず ハム ぶたにく けずりぶし 牛乳	こめ こめこマカロニ あぶら でんぶん ごま じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ キャベツ コーン ピーマン かぶ エリンギ にんじん	734kcal
	【桑都の杜オープン記念】		桑の葉ポップビーンズ はっちくんスープ				30.1g
5月	ゆかりごはん		や 焼きししゃも 呉汁	ししゃも ぶたにく とうふ みそ けずりぶし だいず とりにく 牛乳	こめ ごま あぶら こんにゃく さといも さとう	ゆかり にんじん だいこん ねぎ えのき ごぼう れんこん さやいんげん	605kcal
	【旬：さといも】		さといものうま煮				24.8g
6火	じゃこマヨトースト		クリームシチュー ツナわかめサラダ	みそ じゃこ チーズ わかめ とりにく 牛乳 なまクリーム ハム ツナ	パン マヨネーズ こむぎこ じゃがいも あぶら ごま バター さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パセリ きゅうり もやし りんごジュース	605kcal
7水	カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ パター さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース にんにく キャベツ コーン りんご みかんジュース	639kcal
							16.4g
8木	ごはん		はっほうさい 八宝菜 ワンタンスープ	いか えび ぶたにく うずらたまご わかめ けずりぶし だいず 牛乳	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら 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 しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ くだもの	627kcal
	【スポーツの日】		豆黒糖 くだもの				26.1g
9金	にんじんごはん		ぶりの香味焼き きのこと汁	とりにく ぶり とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし 牛乳	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 ねぎ ちんげんさい しいたけ しめじ えのき ごぼう	651kcal
	【目の愛護デー】		きんぴらごぼう				28.4g
13火	ごはん		あつあ ぶたにく 厚揚げと豚肉のチーズ焼き けんちん汁	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 牛乳	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 しょうが ごぼう ねぎ だいこん こまつな しめじ もやし にんにく	619kcal
			こまつなとじゃこのおひたし				23.8g
14水	ごはん		さばのおろしソース かきたま汁	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 牛乳	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 ちんげんさい しいたけ たまねぎ	678kcal
	【旬：さば】		ひじきの炒め煮				26.4g
15木	ごはん		マーボー豆腐 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 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら アーモンド ごま	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく えのき もやし たまねぎ コーン	642kcal
			えのきとわかめのスープ				27.2g
16金	カレー南蛮		さつまいもとささかまの天ぷら	とりにく けずりぶし ささかまぼこ たまご ツナ 牛乳	うどん あぶら さつまいも こむぎこ コーンスターチ でんぶん ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ くだもの	620kcal
	【旬：さつまいも】		切り干し大根のサラダ くだもの				22.2g
19月	コッペパン りんごジャム		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず ぶたにく じゃこ 牛乳	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま ごまあぶら	りんご レモン たまねぎ グリンピース こまつな コーン キャベツ にんじん	644kcal
							27.3g
20火	しゅうげつ 秋月ごはん		いしがきあ そくせきづ 石垣揚げ 即席漬け	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし 牛乳	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 だいこん しいたけ かぶ こまつな ちんげんさい ねぎ しょうが キャベツ	627kcal
	【八王子城御膳】		八王汁				21.9g
21水	ごはん		さわらの塩焼き がめ煮 くだもの	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 牛乳	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま さといも	にんじん ごぼう いんげん しめじ ねぎ えだまめ えのき くだもの ゆず たけのこ	609kcal
	【100年フード 福岡県】		あごだしのふきよせ汁				29g
22木	キムチたまごチャーハン		中華みそスープ	ぶたにく たまご けずりぶし だいず みそ とりにく 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キムチづけ ねぎ たけのこ こまつな しいたけ しょうが もやし にんにく ピーマン	601kcal
			大豆と鶏肉の中華炒め				25.4g
23金	ごはん		ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ けずりぶし じゃこ かつおぶし 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが ねぎ だいこん えのき もやし にんじん くだもの こまつな	623kcal
	【運動会応援献立】		じゃこと野菜のいろいろ和え くだもの				27.3g
26月	～ 振 替 休 業 日 ～						
27火	アルバートの畑カレーピラフ		オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ	とりにく たまご 牛乳 ツナ ハム なまクリーム	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう パター	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トウモロコシ りんご コーン	679kcal
	【図書コラボ】		おじゃがの味方りんご				25.4g
28水	さんまのかば焼き丼		こんさいじる 根菜汁 おひたし	さんま とうふ みそ けずりぶし かつおぶし 牛乳	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 ねぎ ごぼう えのき こまつな もやし キャベツ にんじん	655kcal
	【旬：さんま】						22.2g
29木	スパゲティミートソース		キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	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 にんにく トマト セロリ パッションフルーツ コーン キャベツ	617kcal
	【パッションフルーツ】		ヨーグルトのパッションフルーツがけ				22.6g
30金	ガーリックライス		ウインナーとやさいのスープ煮	とりにく ウインナー けずりぶし じゃこ わかめ 牛乳	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら パター ごまあぶら さとう ごま	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが かぼちゃ	600kcal
	【ハロウィン献立】		わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン				20.7g

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
「 なごやかに たべよう。みんなでたべるとおいしいね。 」
☆わだいをえらんで たのしい かいしょくにしましょう。

旬の食材： さば・さんま・くり・さつまいも・さといも

八王子産の野菜： こまつな・さといも・ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・きゅうり

