



10月こんだてよていひょう



八王子市立上柚木小学校
10月給食回数
1・2年生:20回
3～6年生:21回

日	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 あか なかま ちにく 血や肉になる	黄の仲間 き なかま ねつ ちから ちと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	【記念白献立】 ごはん		夕焼小焼やき こんさいじる 根菜汁 ごまじゃこあえ みかん	ほき,みそ,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま,じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ こまつな,キャベツ,みかん	600 kcal 24.7 g
2 木	【旬:さつまいも】 スパゲティミートソース		やさいスープ ふかしさつまいも	ぶたにく,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブオイル,あぶら,さつまいも	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく トマト,キャベツ,えのきたけ	629 kcal 22.2 g
3 金	【八王子城御膳】 秋月ごはん		石垣揚げ きくせきつ 即席漬 はちおうじる 八王汁	ちくわ,あぶらあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,くり,さとう,こむぎこ,でんぱん,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	619 kcal 21.8 g
6 月	【中秋の名月】 こぎつねごはん		いも こじる 芋の子汁 お月さまだんご	あぶらあげ,とりにく,みそ,とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,さといも,こんにゃく しらたまこ,じょうしんこ,でんぱん	にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう ながねぎ,しめじ,かぼちゃ	612 kcal 19.9 g
7 火	【野菜350】 コッパパン		しろみざかな 白身魚とポテトのグラタン しろ 白いんげんまめのスープ フレンチサラダ	メルルーサ,ぎゅうにゅう,チーズ しろいんげんまめ	パン,じゃがいも,あぶら,こむぎこ オリーブオイル	たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,セロリ パセリ,キャベツ,コーン,りんごジュース	603 kcal 19.5 g
8 水	【旬:有機冬瓜】 ごまごはん		とうふ でんがくふうや 豆腐の田楽風焼き あき す 秋のお吸い物 ゆうきとうがん 有機冬瓜のそぼろ煮	とうふ,たまご,とりにく,みそ,かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,でんぱん	ながねぎ,にんじん,こまつな,しめじ えのきたけ,だいこん,とうがん	604 kcal 25.3 g
9 木	【スポーツの日】 むぎごはん		さごちのごま風味焼き く 具だくさんきのこ汁 ごもくにまめ 五目煮豆 みかん	さごち,みそ,だいず,とりにく,こんぶ ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,ごま,あぶら,じゃがいも こんにゃく	しょうが,だいこん,にんじん,しめじ しいたけ,えのきたけ,こまつな,ごぼう さやいんげん,みかん	609 kcal 28.2 g
10 金	【目の愛護デー】 にんじん 人参ごはん		いが煮し お かきたま汁 じゃこサラダ	とうふ,ぶたにく,とりにく,たまご,とうふ,わかめ じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぱん,ごまあぶら,もちごめ あぶら,ごま	にんじん,ながねぎ,しいたけ しょうが,たまねぎ,キャベツ,きゅうり もやし,コーン	603 kcal 26.2 g
14 火	【もったいない大作戦ウィーク①】 わかめと麦のごはん		たまご焼き や 豚汁 とんじる やさい 野菜のおかか和え	わかめ,たまご,ぶたにく,とうふ,みそ かつおがし,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも こんにゃく	しいたけ,たまねぎ,にんじん,だいこん ごぼう,ながねぎ,もやし	600 kcal 25.1 g
15 水	【もったいない大作戦ウィーク②】 チャーハン		はくさい にく 白菜と肉だんごのスープ こざかなのごまがらめ	ぶたにく,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,ごま,でんぱん,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン,こまつな しょうが,ながねぎ,はくさい,しいたけ えのきたけ,ちんげんさい	601 kcal 26.6 g
16 木	【もったいない大作戦ウィーク③】 ごはん		ししゃもの七味焼き しおにく 塩肉じゃが わかめサラダ	ししゃも,ぶたにく,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく さとう,ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,ぼんのうねぎ,たまねぎ にんじん,さやいんげん,もやし,キャベツ	603 kcal 21.6 g
17 金	【もったいないだい さくせん】 はちおうじ 八王子ラーメン		うずらの煮卵 にたまご 棒餃子 ぼうぎょうざ りんご缶 りんご	うずらたまご,ぶたにく,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごま,ごまあぶら はるさめ,でんぱん,ぎょうざのかわ	にんにく,しょうが,コーン,もやし,こまつな たまねぎ,にら,はくさい,りんご	601 kcal 24.6 g
21 火	【旬:古代米】 こだいまい 古代米ごはん		とり や 鶏のみそ焼き けんちん汁 じる キャベツのしょうが風味	とりにく,みそ,とうふ,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも こんにゃく,ごまあぶら,ごま	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな キャベツ,しょうが	600 kcal 22.8 g
22 水	【旬:さといも】 むぎ 麦ごはん		ささかまの磯辺揚げ いそべあ だいこん みそしる 大根の味噌汁 さといものうま煮	ささかまぼこ,あおのり,たまご,あぶらあげ みそ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さといも,さとう	だいこん,ながねぎ,にんじん,たまねぎ ごぼう,さやいんげん,しいたけ	602 kcal 22.5 g
23 木	セサミトースト		チキンとしめじのクリームシチュー ささかまの磯辺揚げ いそべあ だいこん みそしる 大根の味噌汁 さといものうま煮	とりにく,ぎゅうにゅう,だいず,ツナ ぎゅうにゅう	パン,バター,さとう,ごま,じゃがいも,あぶら こむぎこ,オリーブオイル	しめじ,にんじん,たまねぎ,パセリ,キャベツ コーン,みかん	688 kcal 23.6 g
24 金	【100年フード:鳥取県】 だいせん 大山おこわ		いかの香味炒め こうみいた ごぼろ 呉汁 やさいのおひたし	とりにく,あごちくわ,あぶらあげ,いか,だいず みそ,かつおがし,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	にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん ながねぎ,にんにく,しょうが,だいこん たまねぎ,はくさい,もやし,しめじ	603 kcal 29.3 g
27 月	【図書コラボ:『おとうふ2ちゃん』】 ごはん		おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ しよく 3色ナムル	とうふ,ぶたにく,みそ,とりにく,わかめ ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん,ごまあぶら,ごま	ながねぎ,にんじん,にら,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	600 kcal 24.3 g
28 火	【旬:さんま】 さんまのかばやし丼		さつまいものみそ汁 しる うめ 梅しらす和え	さんま,みそ,いわし,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,でんぱん,あぶら,さとう ごま,さつまいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな キャベツ,うめ	663 kcal 22.3 g
29 水	【旬:パッションフルーツ】 ドライカレー		レタスとたまごのスープ ささかまの磯辺揚げ いそべあ だいこん みそしる 大根の味噌汁 さといものうま煮	ぶたにく,たまご,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ,オリーブオイル,でんぱん さとう,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく しょうが,レタス,パッションフルーツ	626 kcal 22.4 g
30 木	【ハロウィン献立】 ガーリックライス		ビーンズトマトシチュー ささかまの磯辺揚げ いそべあ だいこん みそしる 大根の味噌汁 さといものうま煮	きんときまめ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブオイル,じゃがいも,あぶら さとう,こむぎこ,バター	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト,キャベツ コーン,かぼちゃ	622 kcal 18.3 g
31 金	【旬:さば】 ごはん		さばの味噌煮 みそに きん きんぴら さばにわん 沢煮鰻	さば,みそ,くさわかめ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ,えのき だいこん,こまつな	626 kcal 22.5 g