



10月 こんだてよていひょう



令和8年度10月 八王子市立松本小学校

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 名						栄 養 価
	主食	飲 み 物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネ ル ギ ー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1 木	ごはん 市制施行記念日献立		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	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こんにやく,さとう	マヨネーズ,ごま,あぶら	にんじん,こまつな	だいこん,ごぼう,ながねぎ,もやし,コーン	650 kcal 27.4 g
2 金	大屋根のおむすび 桑都の杜献立		テリチキ(ウイング) チリウインナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ(カレー味)	とりにく,ウインナー,だいず,ハム,ぶたにく	わかめ,のり,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,じゃがいも,ほしがたこめこまかろに	ごま,あぶら	にんじん,ピーマン	しょうが,たまねぎ,キャベツ,コーン,かぶ,エリンギ	734 kcal 29.8 g
5 月	ごはん		マーボー豆腐 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,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん	あぶら,ごまあぶら,ごま,アーモンド	にんじん,にら	ながねぎ,しょうが,にんにく,えのきたけ,もやし,たまねぎ,コーン	645 kcal 27.3 g
6 火	カレー南蛮		さつまいもとささかまの天ぷら 切り干し大根のサラダ 果物(みかん) さつまいも	とりにく,ささかまぼこ,たまご,ツナ	ぎゅうにゅう	うどん,でんぷん,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	ほうれんそう,にんじん	たまねぎ,ながねぎ,だいこん,もやし,キャベツ,みかん	620 kcal 22.2 g
7 水	ごはん 福岡県あごだし		さわらの塩焼き がめ煮(付) 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,なまあげ	わかめ,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さといも,こんにやく,さとう	あぶら,ごま	にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,しめじ,ながねぎ,えだまめ,えのきたけ,ゆず,きょうぼう	604 kcal 28.7 g
8 木	ごはん スポーツの日		八宝菜 ワントンスープ 豆黒糖 果物(みかん)	いか,えび,ぶたにく,うずらたまご,だいず	わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,ワントン,さとう	あぶら,ごまあぶら	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,ながねぎ,もやし,キャベツ,み	627 kcal 26.1 g
9 金	にんじんごはん 目の愛護デー		鮭の香味焼き 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	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,こんにやく	あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,ちんげんさい	にんにく,ながねぎ,しいたけ,しめじ,えのきたけ,ごぼう	607 kcal 29.9 g
13 火	やきとり丼 もったいない大作戦ウィーク		すまし汁 五目煮豆	とりにく,とうふ,だいず,とりにく	わかめ,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,こんにやく	あぶら,ごま	にんじん	しょうが,ながねぎ,えのき,ごぼう	618 kcal 25.6 g
14 水	エビチャーハン		中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 果物(みかん)	ハム,えび,とりにく,とうふ,みそ,だいず	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら,ごまあぶら	にんじん,こまつな,ピーマン	ながねぎ,しょうが,もやし,たけのこ,しいたけ,にんにく,みかん	604 kcal 25.3 g
15 木	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,こむぎこ,さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース,りんご,キャベツ,コーン,りんご,みかんジュース	644 kcal 16.4 g
16 金	ごはん		厚揚げと豚肉のピリ辛みそ炒め けんちん汁 こまつなとじゃこのおひたし	ぶたにく,なまあげ,みそ,とうふ,あぶらあげ	じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,こんにやく	あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,にら,こまつな	キャベツ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ごぼう,ながねぎ,だいこん,しめじ,もやし	603 kcal 23.4 g
19 月	ごはん		さばのおろしソース じゃがいものみそ汁 ひじきの炒め煮 さば	さば,とうふ,あぶらあげ,みそ	ひじき,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,じゃがいも,こんにやく	あぶら	にんじん	だいこん,えのきたけ,ながねぎ,しいたけ	679 kcal 25.0 g
20 火	秋月ごはん 八王子城御膳		石垣揚げ 即席漬け 八王汁 くり	ちくわ,あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,こむぎこ,でんぷん,さつまいも	くり,ごま,あぶら,ごまあぶら	にんじん,こまつな,ちんげんさい	きゅうり,キャベツ,だいこん,しいたけ,かぶ,ながねぎ,しょうが	627 kcal 21.9 g
21 水	タコライス パッションフルーツ		ポテトのチーズ焼き 野菜スープ ◇ヨーグルトのパッションフルーツがけ	とりにく,しろいんげんまめ,とりにく	チーズ,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,さとう,コーンスターチ	あぶら	にんじん,ピーマン,パセリ	たまねぎ,にんにく,セロリ,キャベツ,はくさい,もやし,えのきたけ,パッションフルーツ	642 kcal 23.6 g
22 木	りんごジャムサンド(セルフ)		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,ぎゅうにゅう	パン,さとう,じゃがいも,こむぎこ	あぶら,ごま,ごまあぶら	にんじん,こまつな	りんご,レモン,たまねぎ,グリーンピース,コーン,キャベツ	654 kcal 27.4 g
23 金	ごはん 運動会応援		豚肉の生姜焼き かきたま汁 じゃこ野菜のいどりし和え 果物(みかん)	ぶたにく,とりにく,たまご,とうふ,かつおぶし	じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん	あぶら,ごま	にんじん,ちんげんさい,こまつな	たまねぎ,しょうが,もやし,みかん	622 kcal 28.7 g
27 火	アルバートの畑カレーピラフ 図書コラボ		オムレツ ぼくのおじゃがポターージュ おじゃがの味方りんご	とりにく,たまご,ツナ,ハム	ぎゅうにゅう,なまクリーム,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,じゃがいも,さとう	オリーブ油,あぶら,バター	にんじん,ピーマン,とうみょう	たまねぎ,コーン,にんにく,りんご	676 kcal 25.2 g
28 水	ゆかりごはん		ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮 さといも	だいず,ぶたにく,とうふ,みそ,とりにく	ししゃも,ぎゅうにゅう	こめ,こんにやく,さといも,さとう	ごま,あぶら	ゆかり,にんじん,さやいんげん	だいこん,ながねぎ,えのきたけ,ごぼう,れんこん	599 kcal 24.5 g
29 木	さんまのかば焼き丼		根菜汁 おひたし さんま	さんま,とうふ,みそ,かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,さとう,じゃがいも	あぶら	にんじん,こまつな	しょうが,だいこん,ごぼう,えのきたけ,ながねぎ,もやし,キャベツ	655 kcal 22.2 g
30 金	ガーリックライス ハロウィン		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 スイートパンキンポテト	とりにく,ウインナー	じゃこ,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,じゃがいも,さとう,さつまいも	オリーブ油,あぶら,ごまあぶら,ごま,バター	パセリ,にんじん,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,キャベツ,しょうが,きゅうり,もやし	614 kcal 20.6 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。

※10月24日(土)は、運動会です。給食はありません。10月26日(月)は、運動会の振替休日です。