



令和8年 10月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1木	ごはん 	○	夕焼小焼やき 豚汁 ごま和え 果物 市制施行記念日献立	ホキ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ 白いりごま 油	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ もやし コーン みかん	811 kcal 33.9 g 28.0 g 2.4 g
2金	大屋根のセルフ海苔巻き 桑都の杜献立 	○	テリチキ チリウインナー 桑の葉ポップビーンズ はっちくんスープ	鶏手羽元 ウインナー ベーコン 大豆 豚肉	カットわかめ のり 牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	白いりごま 油	にんじん ピーマン	玉ねぎ かぶ キャベツ エリンギ 根しょうが	850 kcal 33.4 g 30.5 g 2.8 g
5月	タコライス 	○	ジャーマンポテト ジュリエンスープ フルーツ缶	豚肉 鶏肉 ベーコン	ナチュラルチーズ 牛乳	米 じゃがいも	油	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ フルーツミックス缶	815 kcal 26.3 g 23.1 g 2.5 g
6火	秋月ごはん 	○	石垣揚げ 即席漬 八王汁 八王子城御膳	ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	米 黒米 さとう 小麦粉 でんぶん さつまいも	くり 黒いりごま 白いりごま 揚げ油 ごま油	にんじん 小松菜 チンゲンツアイ	きゅうり 長ねぎ 大根 生しいたけ かぶ キャベツ 根しょうが	766 kcal 25.8 g 21.7 g 3.2 g
7水	きなこトースト 	りんごジュース	クリームシチュー ツナわかめサラダ	きな粉 ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム カットわかめ	パン さとう メープルシロップ じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま油 白いりごま	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ エリンギ もやし きゅうり りんごジュース	761 kcal 21.5 g 30.3 g 2.6 g
8木	ごはん 	○	鶏肉のねぎ塩焼き さつまい 切り干し大根の煮物 果物 スポーツの日 献立	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	米 さつまいも さとう	ごま油 白いりごま	にんじん 万能ねぎ	しょうが 大根 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 切干大根 ぶどう	807 kcal 30.8 g 24.2 g 2.7 g
9金	合唱祭のため給食なし									
13火	ごはん 	○	厚揚げと豚肉のチーズ焼き けんちん汁 五色和え	生揚げ 豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ ハム	ナチュラルチーズ 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 しょうが ごぼう 長ねぎ にんにく しめじ 切干大根	728 kcal 25.6 g 24.5 g 2.3 g
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	豚肉 卵 鶏肉 みそ 赤みそ 大豆	牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん 小松菜 ピーマン	白菜キムチ漬け もやし にんにく 長ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが みかん	735 kcal 28.5 g 24.7 g 2.5 g
15木	さつまいもの カレーライス 	○	コールスローサラダ ピーチヨーグルト	鶏肉 ひよこめ	ヨーグルト 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 さとう	油	にんじん	玉ねぎ にんにく 根しょうが りんご グリーンピース キャベツ 黄桃缶	842 kcal 21.3 g 22.6 g 2.0 g
16金	ごはん 	○	豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 野菜のいろどり 和え果物	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつおぶし粉	牛乳	米 じゃがいも	油	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 えのきたけ 長ねぎ もやし みかん	769 kcal 31.7 g 23.8 g 2.2 g
19月	麦ごはん 3年生修学旅行 	○	肉豆腐 なめこのみそ汁 くきわかめのごまがらめ 果物	焼き豆腐 豚肉 赤みそ	カットわかめ くきわかめ 牛乳	米 でんぶん さとう 麦 じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん さやえんどう	しょうが 玉ねぎ 白菜 きくらげ 長ねぎ なめこ 干しいたけ 大根 ぶどう	778 kcal 29.8 g 22.0 g 3.5 g
20火	ごはん 3年生修学旅行 	○	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 果物 100年フード 福岡県	さわら 鶏肉 ちくわ かまぼこ 生揚げ	カットわかめ 牛乳	米 里芋 さとう	油 白いりごま	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しめじ 長ねぎ 枝豆 えのきたけ ゆず果汁 みかん	721 kcal 32.0 g 18.5 g 2.4 g
21水	ごはん 3年生修学旅行 	○	八宝菜 きのこの卵のスープ 豆黒糖	いか わきえび 豚肉 卵 ベーコン 煎り大豆	牛乳	米 でんぶん 黒砂糖	油 ごま油	にんじん さやえんどう	たけのこ 玉ねぎ 白菜 きくらげ 干しいたけ にんにく しょうが しめじ えのきたけ	732 kcal 32.5 g 21.7 g 2.2 g
22木	ミルクパン 	○	手づくりりんごジャム ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油	にんじん	りんご レモン果汁 玉ねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ コーン	795 kcal 29.1 g 25.8 g 2.3 g
23金	さんまのかは焼き丼 1年生移動教室 	○	根菜汁 煮びたし 果物	さんま 豆腐 油揚げ みそ かつおぶし粉	牛乳	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	にんじん ほうれんそう	根しょうが 大根 ごぼう えのき 長ねぎ もやし 白菜 みかん	868 kcal 29.4 g 30.9 g 2.6 g
26月	カレーピラフ 1年生移動教室振休 	○	オムレツ じゃがいものポタージュ りんご缶	鶏肉 卵 ツナ ベーコン	生クリーム 牛乳	米 粒粒麦 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン にんにく りんご(缶詰)	813 kcal 30.3 g 28.5 g 2.6 g
27火	ごはん 	○	さばの香り焼き 田舎汁 野菜のおかか和え 果物	さば 生揚げ みそ かつおぶし粉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも	白いりごま 油	万能ねぎ にんじん 小松菜	にんにく 大根 長ねぎ しめじ もやし みかん	819 kcal 31.8 g 30.3 g 2.0 g
28水	スパゲティミートソース 	○	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツかけ	豚肉	ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう コーンスターチ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく コーン キャベツ パッションフルーツ	789 kcal 30.0 g 21.2 g 2.2 g
29木	わかめごはん 	○	ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮 果物	大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	カットわかめ ししゃも 牛乳	米 さとう じゃがいも さといも	白いりごま 油	にんじん さやいんげん	大根 長ねぎ えのき ごぼう れんこん みかん	767 kcal 30.0 g 21.7 g 2.7 g
30金	ガーリックライス 	○	エビフライ かぼちゃのクリーム煮 フレンチきゅうり ハロウィン 献立	えび ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 さとう	オリーブ油 油	パセリ かぼちゃ にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり	826 kcal 27.7 g 27.4 g 2.7 g