



令和7年度

10月のこんだてひょう



八王子市立元木小学校 20回

ひ 日 曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりようめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g
	しゅよく 主食	飲み 物	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など	ち にく 血や肉になるもの あか	ねつ ちから 熱や力になるもの きいろ	からだ ちょうしととの 身体の調子を整えるもの みどり	
1水	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ 夕焼小焼やき ごまじゃこあえ みそ汁	かつおぶし ほき じゃこ とうふ わかめ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう マヨネーズ じゃがいも	にんじん はくさい もやし だいこん たまねぎ しめじ	622kcal 28g
	チリビーンズサンド	ジュース	さといものクリームシチュー わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	パン あぶら こむぎこ さといも バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ コーン きゅうり もやし りんご	686kcal 22.3g
3金	むぎごはん	牛乳	ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き スタミナきゅうり だいこん 大根とたまごのみそ汁	ぶたにく たまご とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん にんじん	605kcal 25.2g
	こぎつねごはん	牛乳	芋の子汁 みたらしお月見だんご	あぶらあげ とりにく みそ けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぱん さといも こんにやく じょうしんこ しらたまこ	にんじん しょうが だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しめじ	611kcal 19.6g
8水	やきとりどん	牛乳	ゆうきとうがん 有機冬瓜のそぼろ煮 こまつな汁	とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	しょうが ながねぎ とうがん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	624kcal 25.1g
	ごはん	牛乳	さけのごまみそやき かきたま汁 くきわかめのきんぴら 果物	さごち みそ たまご わかめ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう でんぱん あぶら	ながねぎ はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい えのきたけ ごぼう	600kcal 25.7g
10金	にんじんごはん	牛乳	いかの香味やき かぼちゃのみそ汁 おかかきやべつ	じゃこ とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ キャベツ	614kcal 28.2g
	カレーなんばん	牛乳	ぶたしゃぶサラダ だいがくいも くだもの 大学芋 果物	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ たまねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが もやし キャベツ	605kcal 17.9g
15水	ハヤシライス	牛乳	コールスローサラダ りんごかん	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	620kcal 17.3g
	セサミトースト	牛乳	チキンビーンズ やさしい野菜のピクルス 果物	だいず とりにく 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	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	647kcal 22.3g
20月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 かわりきんぴら 沢煮椀	さば みそ とりにく ぶたにく けずりぶし こんが ぎゅうにゅう	こめ さとう スパゲティ あぶら ごま しらたき でんぱん	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しいたけ こまつな	661kcal 22.9g
	旬：さば						
21火	はちおうじ 八王子ラーメン	牛乳	ぼうぎょうぎ 棒餃子 まめことう 豆黒糖	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま ごまあぶら はるさめ でんぱん ぎょうぎのかわ あぶら さとう	たけのこ にんにく コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい しょうが	645kcal 29.3g
	旬：さば						
22水	古代米ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き にく 肉じゃが ごまあえ	ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	612kcal 22g
	旬：赤米・黒米						
23木	しゅうげつ 秋月ごはん	牛乳	いしがきあ そくせきづ 石垣揚げ 即席漬け はちおうじる 八王汁	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし 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	627kcal 21.9g
	旬：さんま						
24金	だいせん 大山おこわ	牛乳	あじのネギ塩焼き いろどあ ごじる 彩り和え 呉汁	とりにく あごちくわ みそ あぶらあげ あじ かつおぶし だいず ぶたにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん しょうが もやし にんにく ながねぎ こまつな コーン だいこん たまねぎ	625kcal 27.9g
	旬：さんま						
27月	ごはん	牛乳	お豆腐たっぷりマーボー お豆腐入りわかめスープ 3色ナムル	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ けずりぶし 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	607kcal 24.7g
	旬：さんま						
28火	だいず 大豆のドライカレー	牛乳	じゃこサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソース	だいず ぶたにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レーズン キャベツ パッションフルーツ	645kcal 23.8g
	旬：さんま						
29水	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き みそけんちん キャベツのしょうが風味	さんま こんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ しめじ	676kcal 22.1g
	旬：さんま						
30木	コッペパン	牛乳	やきコロッケ 大根ごまサラダ しろ 白いんげん豆のスープ	ぶたにく ツナ わかめ しろいんげんまめ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら オリーブゆ パンこ さとう ごまあぶら ごま でんぱん	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい にんじん コーン	602kcal 22.4g
	旬：さんま						
31金	こんさい 根菜ピラフ	牛乳	コーンサラダ 野菜スープ スイートパンプキン	とりにく かまぼこ けずりぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも バター	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな コーン えのきたけ はくさい かぼちゃ	602kcal 16.5g
	旬：さんま						

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。★太字は八王子産を使う予定です。

(中学年重)

さつまいも

じかん
時間をかけて、ゆっくり熱を
くわ
加えると甘くなり、食べると
ちから
力がもりもりわいてきます！

あき かたな そ
秋にとれ、刀のように反り
かえ さかな いみ
返っている魚という意味で、
かんじ さんま か
漢字では「秋刀魚」と書きます。

さんま

さば

【旬の食材】

せなか あお さかな あぶら でいーえいちえー
背中の青い魚の脂には、DHA、
いーびーえー けつえき
EPAという、血液をサラサラにする
えいようそ ふく
栄養素が含まれています。

さといもは、親いも・子い
も・孫いもと、たくさんでき
しそんはんえい ねが
るので、「子孫繁栄」の願い
がこめられた縁起の良い
た もの
食べ物とされています。

さといも

古代米

あかまい
赤米

くろまい
黒米

こだいまい ふる さいばい
古代米とは、古くから栽培されて
きたお米のことです。「赤米」や「黒米」
しゅるい
などの種類があります。