



令和4年度
10月

こんだてよていひょう



八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
		しゅしよく	お か ず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちようしを ととのえるもの(緑色)	
3	月	ごはん	ゆやけこやけやき ようふうみぞしる ごまあえ	こめ、おぎ、マヨネーズ しろごま、じゃがいも、バター さとう	ホキ、あかみそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、コーン しょうが、はくさい、もやし ほうれんそう	600 23.6
4	火	なご こんだて しまねけん きょうどりょうり 和み献立「島根県」の郷土料理 きのこごはん	やしきさば きりほしだいこんのいためもの あごだしのみぞしる	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	とりにく、さば、あぶらあげ とうふ、みそ、あかみそ、 アゴにほし、ぎゅうにゅう	しいたけ、しめじ、まいたけ さやいんげん、きりほしだいこん にんじん、はくさい、ながねぎ こまつな	651 25
5	水	むぎごはん	きんめだいのひもの じゃがいものきんびら さわにわん	こめ、おぎ、じゃがいも こんにゃく、あぶら、さとう しらたき、でんぶん	きんめだい、ちくわ、ぶたにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、だいこん ほししいたけ	613 24.8
6	木	ミルクパン	ていやくちキン あきはちナボ やさいのスープに	ミルクパン、しろごま、ペンネ バター、オリーブオイル はちみつ、マヨネーズ、あぶら	とりにく、ベーコン、かつおぶし ヨーグルト、とりにく、 しろいんげんまめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	しょうが、キャベツ、だいこん しめじ、ながねぎ、にんにく トマト、たまねぎ、にんじん	659 28.6
7	金	にんじんごはん	こんにゃくみそおでん とんじる くだもの	こめ、おぎ、あぶら、こんにゃく さとう、しろごま、じゃがいも	ちりめんじゃこ、とりにく あかみそ、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、だいこん ごぼう、ながねぎ	606 23.5
10	月	🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟 スポーツの日 🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟					
11	火	はちおうじじょう 八王子城ごはん	いしがきあげ はちおうじる ゆかりあえ	こめ、くろまい、くり、さとう こむぎこ、くろごま、しろごま あぶら、さつまいも	ちくわ、たまご、あぶらあげ みそ、あかみそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、かぶ、しいたけ だいこん、こまつな、ながねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり ゆかりこ	637 22.1
12	水	さつまいもごはん	にくどうふ もやしのからしあえ くだもの	こめ、さつまいも、くろごま しらたき、あぶら、さとう でんぶん	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、ながねぎ さやいんげん、もやし、こまつな	603 22.4
13	木	ハヤシライス	じゃこサラダ たまごわかめのスープ	こめ、おぎ、あぶら、こむぎこ バター、さとう、ごまあぶら でんぶん	ぶたにく、チーズ、たまご ちりめんじゃこ、カットわかめ けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、コーン	660 23.2
14	金	ごはん	はっほうさい わかめのスープ くだもの	こめ、おぎ、あぶら ごまあぶら、でんぶん、しろごま	ぶたにく、いか、うずらのたまご カットわかめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、もやし たけのこ、チンゲンサイ、しょうが ほししいたけ、にんにく、たまねぎ ながねぎ、コーン	600 22.5
17	月	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 振替休日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
18	火	コッペパン	チキンピンス ポテチサラダ くだもの	コッペパン、じゃがいも、バター あぶら、さとう、こむぎこ	だいた、とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、コーン	694 24.9
19	水	としょ 図書コラボ チャーハン	なかなおりのぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	こめ、おぎ、あぶら、はるさめ ごまあぶら、でんぶん ぎょうざのかわ	ぶたにく、なると、たまご カットわかめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、しょうが にら、キャベツ、にんにく コーン、クリームコーン、たまねぎ	612 22.2
20	木	ごはん	さんまのつつに キャベツのしょうがふうみ ごじる	こめ、おぎ、さとう、あぶら	さんま、こんぶ、かつおぶし だいず、あぶらあげ、とうふ みそ、あかみそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、しょうが だいこん、ながねぎ、こまつな ぎゅうにゅう	639 24.3
21	金	ごはん	まだいのかおひあげ けんちんじる やさいのおひたし	こめ、おぎ、ごまあぶら でんぶん、こむぎこ、あぶら じゃがいも、こんにゃく、さとう	まだい、とうふ、けずりぶし かつおぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、キャベツ	608 23.5
🏆 もったいない大作戦 🏆							
24	月	ごだいごはん	ぶたにくのしょうがいため にらたまみぞしる ピリからきゅうり くだもの	こめ、もちこめ、あかまい しろごま、あぶら、さとう じゃがいも、ごまあぶら	ぶたにく、とりにく、たまご とうふ、みそ、あかみそ にほし、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ながねぎ たけのこ、しょうが、たまねぎ にら、えのきたけ、きゅうり	601 23.6
25	火	ごはん じゃこふりかけ	ししゃものいそべやき にくじゃが あげとこまつなのびたし	こめ、おぎ、しろごま、あぶら じゃがいも、こんにゃく さとう、ごまあぶら	ちりめんじゃこ、カットわかめ ししゃも、あおのり、ぶたにく あぶらあげ、かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん さやいんげん、こまつな、もやし	658 26.3
26	水	チキンライス	コーンポテト はくさいのクリームスープ	こめ、おぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ、バター	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう、なまクリーム どうにゅう	にんじん、マッシュルーム グリーンピース、コーン、たまねぎ はくさい	616 20.2
27	木	ジャージャーめん	チンゲンサイのスープ まめこくどう	ちゅうかめん、あぶら、さとう しろごま、でんぶん、くろざとう	ぶたにく、あかみそ、とりにく とうふ、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ ながねぎ、にんじん、たけのこ もやし、チンゲンサイ	616 26.1
28	金	ごはん	さけのごまみそやき こまつなじる くきわかめのきんびら くだもの	こめ、おぎ、しろごま、さとう でんぶん、あぶら	さけ、みそ、とりにく、とうふ あぶらあげ、けずりぶし くきわかめ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、たまねぎ えのきたけ、こまつな、ごぼう	600 28
31	月	こんさいピラフ	うずらのたまご オニオンスープ スイートパンプキン	こめ、おぎ、オリーブオイル あぶら、さつまいも、さとう バター	とりにく、うずらのたまご ベーコン、けずりぶし なまクリーム、ぎゅうにゅう	ごぼう、れんこん、にんじん たまねぎ、コーン、かぼちゃ	603 16.8

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します★★★

10月の旬の食材

さつまいも



つちなかでおおくなった根が
「さつまいも」です。時間を
かけてゆっくり熱を加えると
甘くなり、食べると力がモリ
モリわいてきます！

さんま



漢字でかくと「秋刀魚」です。
秋にとれて、刀のようにそりか
えっている魚、という意味です。

さば



せなか、あお、さかな
背中が青い魚のあぶらは
けつえき、はたら
血液をサラサラにする働き
や脳の働きを活発にする
働きがあります！

ごだいまい



わたしたちが生まれるずっと
前から作られていたお米のこ
とです。色のついた「赤米」や
「黒米」などの種類があります。

今月の給食目標

「感謝の気持ちをもって
食事をしよう！」

給食を作っている調理員さんや、
八王子の農家さんのこと、食に
関すること知り、感謝の気持ちを
忘れずに毎日の食事を
いただきます！

