



令和7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
		しゅしゅく	おかず	おつやちからに なるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかいろ)	からだのちやうしを ととのえるもの(みどりいろ)	
1	水	しせいしこうきんねい 市制施行記念日 ごはん	牛にゅう てづくりふりかけ ゆうやけこやけやき じゃこあえ みそしる	こめ、ごま、さとう、マヨネーズ じゃがいも	けずりぶし、ホホ、とうふ ちりめんじゃこ、わかめ、みそ ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、もやし だいこん、たまねぎ、しめじ	614kcal 25.8g
2	木	チリビーンズ サンド ゆうきやさい 有機野菜をたべよう！	ジュリンゴ さといもの クリームシチュー わかめとツナのサラダ	コッペパン、あぶら、こおぎこ さといも、バター、さとう ごまあぶら、ごま	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	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、セロリー キャベツ、ホールコーン きゅうり、もやし	607kcal 19.5g
3	金	やきとり丼 ゆうきやさい 有機野菜をたべよう！	牛にゅう ゆうきやさい 有機冬瓜のそぼろに たまごこまつな すましじる	こめ、こめつぶおぎ、あぶら さとう、でんぶん	とりにく、たまご、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	ねぎしょうが、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	625kcal 25.1g
6	月	ちゅうしゅうのめいげつ 中秋の名月 こぎつねごはん	牛にゅう いものこじる みたらしおつきみだんご	こめ、さとう、ごま、さといも ごんにゃく、しょうしんこ しらたまご、でんぶん	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	にんじん、ねぎしょうが、だいこん ごぼう、こまつな、ながねぎ しめじ	607kcal 19.4g
7	火	カレーなんぼん 旬	牛にゅう きりぼしだいこんのサラダ だいがくいも くだもの	なまうどん、あぶら、でんぶん ごまあぶら、ごま、さつまいも さとう	ぶたにく、あぶらあげ けずりぶし、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、ながねぎ、たまねぎ はくさい、だいこん、にんにく ねぎしょうが、きりぼしだいこん もやし、キャベツ	601kcal 17.8g
8	水	こだいまい 古代米ごはん	牛にゅう ししゃものいそべやき にくじゃが ごまあえ	こめ、もちこめ、あかまい くろまい、じゃがいも いとごんにゃく、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	ししゃも、あおのり、ぶたにく 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	612kcal 22g
9	木	ごはん めあい 目の愛護デー	牛にゅう さごちのごまみそやき かきたまじる くまわかめのとうざに くだもの	こめ、ごま、さとう、あぶら でんぶん	さごち、みそ、たまご、わかめ けずりぶし、くまわかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ、はくさい、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ えのきたけ、ごぼう	600kcal 25.7g
10	金	にんじんごはん	牛にゅう とりにくのこうみいため かぼちゃのみそしる おかかキャベツ	こめ、あぶら、ごま、さとう	ちりめんじゃこ、とりにく あぶらあげ、みそ、けずりぶし かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、もやし ねぎしょうが、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	609kcal 27.3g
13	月	だいさくせん もったいない大作戦ウィーク	スポーツの日				
14	火	ハヤシライス	牛にゅう コールスローサラダ くだもの(りんごかん)	こめ、こめつぶおぎ、あぶら こおぎこ、バター、さとう	ぶたにく、ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ、にんにく ねぎしょうが、キャベツ きゅうり、ホールコーン りんごかん	626kcal 17.5g
15	水	ごはん	牛にゅう はっほうさい はるさめスープ のりしおポテト	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、はるさめ、ごま くしがたポテト	ぶたにく、えび、いか うずらのたまご、わかめ、とうふ けずりぶし、あおのり ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、もやし チンゲンサイ、ほししいたけ ねぎしょうが、にんにく たまねぎ、ホールコーン	603kcal 22.4g
16	木	にしょく 二色そぼろ丼	牛にゅう こまつなとじゃこいため くだものみそしる	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、じゃがいも	とりにく、みそ、たまご ちりめんじゃこ、あぶらあげ とうふ、にぼし、ぎゅうにゅう	ねぎしょうが、たまねぎ ほししいたけ、こまつな にんじん、もやし、えのきたけ	606kcal 24.8g
17	金	せサミトースト にほんいさんこんだて 日本遺産献立・八王子城ござん	牛にゅう チキンビーンズ やさしいピクルス くだもの	食パン、バター、さとう、ごま じゃがいも、あぶら、こおぎこ	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ グリーンピース、だいこん きゅうり	652kcal 22.2g
20	月	しゅうげつ 秋月ごはん	牛にゅう いしがきあげ そくせきづけ はちおうじじる	こめ、くろまい、くり、さとう こおぎこ、でんぶん、ごま あぶら、ごまあぶら、さつまいも	ちくわ、あぶらあげ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	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、チンゲンサイ ながねぎ、ねぎしょうが	624kcal 21.8g
21	火	ごはん	牛にゅう さばのみそに かわりきんぴら さわにわん	こめ、さとう、カットスパゲティ あぶら、ごま、しらたき でんぶん	さば、みそ、とりにく、ぶたにく けずりぶし、だしこんぶ ぎゅうにゅう	ねぎしょうが、ごぼう、にんじん さやいんげん、だいこん ほししいたけ、こまつな	659kcal 22.9g
22	水	はちおうじ 八王子ラーメン	牛にゅう ぼうぎょうざ まめこくとう	ちゅうかめん、あぶら、ごま ごまあぶら、はるさめ、でんぶん わんだんのかわ、あぶら こくとう	ぶたにく、けずりぶし、にぼし うずらのたまご、ぶたにく いりだいず、ぎゅうにゅう	たけのこかん、にんにく ねぎしょうが、ホールコーン きくらげ、もやし、こまつな たまねぎ、にら、はくさい	646kcal 29.6g
23	木	ねん 100年フードメニュー だいせん 大山おこわ	牛にゅう あじのネギしおやき いろとりあえ ごじる	こめ、もちこめ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも ごんにゃく	とりにく、あごちくわ あぶらあげ、アジ、かつおぶしこ だいず、ぶたにく、とうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ さやいんげん、ねぎしょうが にんにく、ながねぎ、こまつな ホールコーン、もやし、だいこん たまねぎ	626kcal 28.1g
24	金	むぎごはん とく 図書コラボメニュー	牛にゅう ぶたにくのしょうがやき スタミナきゅうり だいこんとたまごのみそしる	こめ、こめつぶおぎ、さとう あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、たまご、とうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ねぎしょうが、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん	606kcal 25.2g
27	月	ごはん	牛にゅう おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3色ナムル	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、ごま	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	ながねぎ、にんじん、にら ねぎしょうが、にんにく、たまねぎ ほししいたけ、ホールコーン こまつな、もやし	605kcal 24.7g
28	火	ミルクパン	牛にゅう やきコロッケ だいこんごまサラダ しいんげんまめのスープ	ミルクパン、じゃがいも オリーブオイル、パンこ、さとう あぶら、ごまあぶら、ごま でんぶん	ぶたにく、ツナ、わかめ しろいんげんまめ、とりまにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいこん、きゅうり はくさい、にんじん ホールコーン	615kcal 23.1g
29	水	ごはん	旬 さんまのかばやき キャベツのしょうがふうみ みそけんちん	こめ、でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも、ごんにゃく	サンマ、こんぶ、かつおぶしこ ちりめんじゃこ、あぶらあげ みそ、けずりぶし	ねぎしょうが、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	688kcal 24.4g
30	木	だいずの ドライカレー	牛にゅう じゃこサラダ ヨーグルトの パッションフルーツソース	こめ、あぶら、こおぎこ、バター さとう、コーンスターチ	だいず、ぶたにく ちりめんじゃこ、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく ねぎしょうが、キャベツ パッションフルーツ	649kcal 23.3g
31	金	こんさいピラフ こんだて ハロウィン献立	牛にゅう コーンサラダ やさしいスープ スイートパンプキン	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、さつまいも、バター	とりにく、きかまほこ 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、キャベツ、もやし こまつな、ホールコーン えのきたけ、はくさい、かぼちゃ	602kcal 16.5g

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

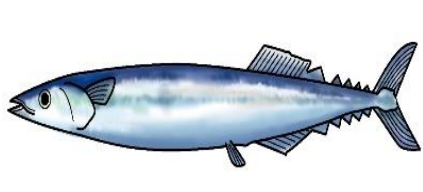
10月の旬の食材

さつまいも



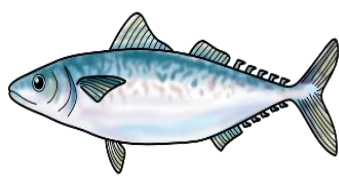
土の中で大きくなった根が「さつまいも」です。時間をかけてゆっくり熱を加えると甘くなります！

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



背中の青い魚のあぶらは、血をサラサラにする働きや脳の働きを活性にする働きがあります！

こだいまい



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

「一人分を残さず食べよう！」

毎日いただいている給食は、沢山の人のよさで支えられています。心をこめて作ってくださる調理員さんはもちろん、新鮮な野菜を提供してくださる八王子の農家さん。一つひとつの食材に多くの人の思いが込められています。感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を大切にしながら、毎日の給食をいただきましょう。

