



令和8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			おもなざいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
	しゅしゅく		おかず	ねつやちからに なるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかい)	からだのしょうしを とどめるもの(みどりいろ)	
1 木	ごはん しせいしこう きねんび 市制施行記念日		夕焼小焼やき ごまあえ とんじる	こめ、マヨネーズ、ごま じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう	ホキ、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、もやし ホールコーン	652kcal 27.2g
2 金	桑都の杜 大屋根のおむすび おみやげ SOTO no MORE		テリチキ&チリウインナー くわのはポッフビーンズ はっちくんスープ	こめ、ごま、さとう、あぶら でんぶん、じゃがいも マカロニ	わかめ、のり、とりにく ウインナー、だいず、ハム ぶたにく、けずりぶし、ジョア	しょうが、たまねぎ、にんじん キャベツ、ホールコーン ピーマン、かぶ、エリンギ	697kcal 30.1g
5 月	ごはん にほんいさんこんだて はちおうじょうごせん 日本遺産献立・八王子城御膳		さばのおろしソース ひじきのいために とりにくととうふのスープ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん こんにゃく	さば、とりにく、とうふ けずりぶし、ひじき あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、たまねぎ ちんげんさい、しいたけ	657kcal 24.6g
6 火	秋月ごはん しゅうげつ しゅうげつ		いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	こめ、くり、さとう、こむぎこ 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、ちんげんさい ながねぎ、しょうが	624kcal 21.8g
7 水	カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、さとう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、グリーンピース りんご、キャベツ、りんごかん ホールコーン、みかんジュース	627kcal 16.1g
8 木	ごはん かつ か め あいこ 10月10日は目の愛護デー		はっほうさい まめこくとう ワンタンスープ くだもの	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、ワンタン、さとう	ぶたにく、かまぼこ、ぶたにく わかめ、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、もやし たけのこかん、ちんげんさい きくらげ、しょうが、にんにく ながねぎ、キャベツ	640kcal 25.8g
9 金	にんじんごはん だいごくせん もったいない大作戦ウィーク		さごちのこうみやき きんぴらごぼう きのこじる	こめ、あぶら、さとう こんにゃく、ごまあぶら、ごま	とりにく、さごち、とうふ あぶらあげ、みそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、にんにく、ながねぎ ちんげんさい、しいたけ しめじ、えのきたけ、ごぼう	612kcal 27.9g
12 月	スポーツの日						
13 火	ごはん だいごくせん もったいない大作戦ウィーク		マーボーとうふ えのきたけの味噌汁 ヨーグルトのビーツかけ	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 わかめ、けずりぶし、ヨーグルト ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、もやし えのきたけ、たまねぎ ホールコーン、おうとうかん	617kcal 24.4g
14 水	カレーなんぼん		ぶたしゃぶサラダ だいごくいも くだもの	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 しょうが、だいこん、もやし キャベツ	607kcal 17.8g
15 木	ハチミツ レモントースト		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	パンフキンしょうパン、バター ハチミツ、さとう、じゃがいも あぶら、こむぎこ、ごま ごまあぶら	だいず、ぶたにく、じゃこ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう、にんじん たまねぎ、こまつな ホールコーン、キャベツ	660kcal 26.1g
16 金	キムチ チャーハン		大豆と鶏肉のちゅうかいだめ ちゅうかみそスープ くだもの	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら	ぶたにく、とりにく みそ、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	にんじん、キムチづけ こまつな、もやし、ながねぎ たけのこかん、しいたけ しょうが、にんにく、ピーマン	604kcal 24.1g
19 月	ごはん		あつあげと豚肉のみそいため こまつなとじゃこのおひたし けんちんじる	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、でんぶん こんにゃく、ごま	なまあげ、ぶたにく、みそ チーズ、とうふ、あぶらあげ けずりぶし、じゃこ ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、にんにく しょうが、ごぼう、ながねぎ だいこん、こまつな、しめじ もやし	625kcal 24.3g
20 火	味噌チキンカツ丼 みそ どん		ボイルキャベツ スタミナきゅうり あおなととうふのすましじる	こめ、おぎ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	とりにく、みそ、とうふ わかめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きゅうり にんにく、こまつな、えのき ながねぎ	674kcal 26.1g
21 水	ごはん ねん こんだて ふくおかけん 100年フード献立 福岡県「あごだし」		サワラのしおやき がめに あごだしのふきよせじる くだもの	こめ、あぶら、さといも こんにゃく、さとう、ごま	サワラ、とりにく、ちくわ かまぼこ、わかめ、なまあげ こんぶ、とびうめ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、えだまめ たけのこかん、さやいんげん しめじ、ながねぎ、えのきたけ ゆずかじゅう	605kcal 28.8g
22 木	タコライス		ポテトのチーズやき やさいスープ フルーツミックス	こめ、あぶら、じゃがいも	とりにく、チーズ しろいんげんまめ、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、セロリ、キャベツ はくさい、もやし、えのきたけ パセリ、フルーツミックスかん	613kcal 22g
23 金	じゃこマヨ トースト		クリームシチュー ツナわかめサラダ	しょうパン、ごま、じゃがいも マヨネーズ (たまごふししょう) あぶら、こむぎこ、バター さとう、ごまあぶら	みそ、じゃこ、チーズ、ハム とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、わかめ、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しめじ、パセリ、きゅうり もやし、りんごジュース	606kcal 20.1g
26 月	ごはん としよ 図書コラボメニュー		ぶたにくのしょうがやき じゃことやさいのいろとりあえ じゃがいものみそじる くだもの	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、ごま	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ、けずりぶし、じゃこ かつおぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、だいこん えのきたけ、ながねぎ こまつな、もやし、にんじん	624kcal 27.3g
27 火	アルバートの 細カレーピラフ		オムレツ ほくのおじゃがポタージュ おじゃがのみかたりんご	こめ、おぎ、オリーブオイル じゃがいも、あぶら さとう、バター	とりにく、たまご ぎゅうにゅう、ツナ、ハム なまクリーム、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホールコーン、ピーマン にんにく、トウモロコシ りんごかん	687kcal 25.7g
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 ビーツかけ	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう、コーンスターチ	ぶたにく、チーズ、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールトマト キャベツ、ホールコーン パッションフルーツ	626kcal 23.2g
29 木	秋刀魚の蒲焼き丼 さんま かばや どん		おひたし こんさいじる	こめ、でんぶん、あぶら さとう、じゃがいも	さんま、とうふ、みそ けずりぶし、かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、にんじん ごぼう、えのきたけ、ながねぎ こまつな、もやし、キャベツ	653kcal 22.1g
30 金	ガーリックライス こんだて ハロウィン献立		わかめとじゃこのサラダ ウインナーとやさいのスープに スイートパンプキン	こめ、おぎ、オリーブオイル じゃがいも、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、バター	とりにく、ウインナー けずりぶし、じゃこ、わかめ ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ、にんじん たまねぎ、キャベツ、しょうが きゅうり、もやし、かぼちゃ	600kcal 20.8g

★★★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、おお
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



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

さば



せなか、あお、さかな
背中の青い魚のあぶらは
血液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！

くり



そとが
トゲトゲした外側は「イガ」と
言います。美味しくなるまで
動物たちに簡単に食べられない
ようにイガ・固いカラ・渋皮で、
中身(種)を守っています。

今月の給食目標／

「一人分を残さず食べよう！」

まいにち
毎日いただいている給食は、沢山の人の手によつて
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。

