

10月 こんだてよていひょう

今月の給食目標

一人分を残さず食べよう

八王子市立宮上小学校
給食回数 21回

ひ	ようび	しゅしょく	のみ	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分たんぱく質
1	水	ごはん 市制施行記念こんだて	MILK	夕焼小焼やき 根菜汁 ごまじゃこあえ くだもの	ほき,みそ,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま,じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ,こまつな,キャベツ,みかん	621kcal 25.6g
2	木	パゲティミートソース	MILK	やさいスープ ふかしさつまいも 旬の食べ物 さつまいも	ぶたにく,ぎゅうにゅう	スバゲティ,オリーブゆ,あぶら,さつまいも	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,トマト,キャベツ,えのきたけ	634kcal 22.2g
3	金	秋月ごはん 八王子城御膳	MILK	石垣揚げ 即席漬 八王汁 旬の食べ物 くり 八王子産の食材を八種類使います!	ちくわ,あぶらあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,くり,さとう,こむぎこ,でんぷん,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
6	月	こぎつねごはん 中秋の名月	MILK	芋の子汁 お月さまだんご(みたらし)	あぶらあげ,とりにく,みそ,とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,さといも,こんにゃく,しらたまこ,しょうしんこ,でんぷん	にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう,ながねぎ,しめじ,かぼちゃ	643kcal 21.7g
7	火	ミルクパン	MILK	白身魚とポテトのグラタン 白いんげん豆のスープ フレンチサラダ	メルルーサ,ぎゅうにゅう,チーズ,しろいんげんまめ	パン,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター,オリーブゆ	たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,セロリ,パセリ,キャベツ,コーン,りんごジュース	627kcal 20.4g
8	水	ごまじゃこごはん	MILK	豆腐の田楽風焼き 秋のお吸い物 有機冬瓜のそぼろ煮 旬の食べ物 有機冬瓜	じゃこ,とうふ,たまご,とりにく,みそ,かまぼこ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,でんぷん	ながねぎ,にんじん,こまつな,しめじ,えのきたけ,だいこん,とうがん	622kcal 27.5g
9	木	ごはん スポーツの日	MILK	さごちのごま風味焼き 貝だくさんきのこ汁 五目煮豆 旬の食べ物 きのこ	さごち,みそ,だいず,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,あぶら,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,だいこん,にんじん,しめじ,しいたけ,えのきたけ,こまつな,ごぼう,さやいんげん	628kcal 28.4g
10	金	人参ごはん 目の愛護デーこんだて	MILK	いが蒸し かきたま汁 じゃこサラダ 10月10日は、目の愛護デー(目を大切にす日)	とうふ,ぶたにく,とりにく,たまご,とうふ,わかめ,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,ごまあぶら,もちごめ,あぶら,ごま	にんじん,ながねぎ,しいたけ,しょうが,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,コーン	613kcal 27.4g
14	火	わかめと麦のごはん	MILK	たまご焼き 豚汁 野菜のおかか和え もったいない大作戦	わかめ,じゃこ,たまご,ぶたにく,とうふ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎこ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにゃく	しいたけ,たまねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ,もやし	600kcal 25.9g
15	水	八王子ラーメン	MILK	うすらの煮卵 棒餃子	とりにく,うすらたまご,ぶたにく,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごま,ごまあぶら,はるさめ,でんぷん,ぎょうざのかわ	にんにく,しょうが,コーン,もやし,こまつな,たまねぎ,にら,はくさい	600kcal 27.2g
16	木	ごはん	MILK	ししゃもの一味焼き 塩肉じゃが わかめサラダ	ししゃも,ぶたにく,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう,ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,ばんのうねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,もやし,キャベツ,コーン	612kcal 21.8g
17	金	チャーハン	MILK	白菜と肉だんごのスープ 手作りいりこ豆	とりにく,ぶたにく,いりこ,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,ごま,でんぷん,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン,こまつな,しょうが,ながねぎ,はくさい,しいたけ,えのきたけ,ちんげんさい	600kcal 26.7g
20	月	古代米ごはん	MILK	鶏のみそ焼き けんちん汁 じゃこキャベツ 旬の食べ物 古代米	とりにく,みそ,とうふ,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,ごまあぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,キャベツ,しょうが	603kcal 25.2g
21	火	ごはん	MILK	ささかまの磯辺揚げ 大根の味噌汁 さといものうま煮 旬の食べ物 さといも	ささかまほこ,あおのり,あぶらあげ,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,あぶら,さといも,さとう	だいこん,ながねぎ,にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん,さやいんげん,しいたけ	605kcal 28.2g
22	水	大山おこわ	MILK	いかの香味炒め 呉汁 やさいのおひたし 100年フード 鳥取県	とりにく,あごちくわ,あぶらあげ,いか,だいず,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも	にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん,ながねぎ,にんにく,しょうが,だいこん,たまねぎ,はくさい,もやし,しめじ	624kcal 30.5g
23	木	さんまのかばやき丼	MILK	さつまいものみそ汁 梅しらす和え 旬の食べ物 さんま	さんま,みそ,しらす干し,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,でんぷん,あぶら,さとう,ごま,さつまいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,うめ	688kcal 22.9g
24	金	やきとり丼 運動会応援こんだて	MILK	スタミナやさいのっぺい汁	とりにく,なまあげ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,ごま,ごまあぶら,さといも,こんにゃく	しょうが,ながねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん,にんにく,だいこん,しいたけ	617kcal 24.5g
28	火	ごはん 図書コラボこんだて	MILK	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 イメージして作ります	とうふ,ぶたにく,みそ,とりにく,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,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
29	水	ドライカレー	MILK	もやしスープ ヨーグルトのパッションフルーツソースかけ 旬の食べ物 パッションフルーツ	ぶたにく,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ,バター,ごまあぶら,さとう,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく,しょうが,もやし,ながねぎ,パッションフルーツ	638kcal 22.1g
30	木	ごはん	MILK	さばの味噌煮 茎わかめのきんぴら 沢煮桜 旬の食べ物 さば	さば,みそ,くわがめ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま	しょうが,ごぼう,にんじん,だけのこ,えのきたけ,だいこん,こまつな	643kcal 23g
31	金	ガーリックライス ハロウィンこんだて	MILK	ピーンストマトシチュー オニオンドレッシングサラダ スイートパンプキン	きんときまめ,ベーコン,とりにく,チーズ,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブゆ,じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ,バター	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,トマト,キャベツ,コーン,かぼちゃ	665kcal 19.2g

★献立は食材などの関係で変更することがあります。ご了承ください。 ★果物の種類は献立表には載せていませんが、季節の果物などを随時使用します。