

令和8年度
10月

献立予定表



八王子市立七国小学校
給食回数 21回

日	曜日	こ ん だ て 名			からだの血や肉になる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
		主食	おかず	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
1	木	市制施行記念日献立 ～夕焼小焼やき～						
		ごはん	夕焼小焼やき ごまあえ とんじる	牛乳	ぶたにく ホキ とうふ かつおこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ コーン ねぎ ごぼう こまつな	660kcal 27.9g
2	金	桑部の杜ピクニックランチ						
		大屋根の おむすび(セルフ)	テリチキ チリウィンナー 桑の葉ポップビーンズ はっちくんスープ	牛乳	とりにく ウィンナー ベーコン だいず のり わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめこマカロニ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん かぶ コーン キャベツ エリンギ しょうが	699kcal 27.3g
5	月	タコライス	ポテトのチーズやき やさいスープ くだもの	牛乳	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン はくさい パセリ にんにく くだもの	603kcal 19.6g
6	火	ごはん	さんまのごまがらめ キャベツのしょうがに にらたまみそしる	牛乳	たまご さんま とうふ かつおこ くきわかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にら えのきたけ	658kcal 24.2g
7	水	しせんどうふどん	しるビーフン まめナッツこくとう	牛乳	ぶたにく とりにく いりだいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ビーフン あぶら でんぷん さとう くろざとう アーモンド	たけのこ にんじん はくさい もやし たけのこ こまつな こねぎ しいたけ きくらげ ねぎ にんにく しょうが	687kcal 26.5g
8	木	セサミトースト	クリームシチュー キャベツとツナのレモンサラダ	りんご	とりにく ウィンナー ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ パセリ レモン りんご	606kcal 14.7g
9	金	にんじんごはん	あかうおのからみそやき こまつなじる きんときまめのあまに	牛乳	とりにく とうふ みそ あかうお きんときまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな にんにく	618kcal 28.2g
もったいない大作戦ウィーク (13日から16日まで)								
13	火	うめちりごはん	いがむし ごもくきんぴら かきたまじる	牛乳	ぶたにく とりにく たまご ちりめんじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ こまつな いんげん しいたけ しょうが うめぼし	630kcal 26g
14	水	バターチキンカレー	かいそうサラダ オレンジポンチ	牛乳	とりにく くきわかめ わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが グリンピース フルーツミックス みかん	629kcal 17.4g
15	木	ごもくおこわ	ほっけのしおやき 白菜とコーンのおひたし きのこじる	牛乳	とりにく なまあげ ほっけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも もちごめ あぶら さとう ごま	たけのこ にんじん コーン はくさい こまつな こねぎ いんげん だいこん しめじ えのきたけ なめこ しいたけ	607kcal 28.6g
16	金	あんかけやきそば	だいがくいも わかめスープ	牛乳	ぶたにく うずらたまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	めん さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま	たけのこ にんじん にら キャベツ たまねぎ ねぎ コーン もやし きくらげ	659kcal 23.1g
19	月	いそごはん	ししゃものカレー焼き さといものうまに ラーサイ くだもの	牛乳	とりにく ししゃも ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう れんこん だいこん キャベツ いんげん くだもの	601kcal 22.6g
20	火	スパゲッティ ミートソース	ジュリエンスープ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ	牛乳	ぶたにく ベーコン チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも コーンスターチ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ にんにく パッションフルーツ	651kcal 24.4g
21	水	きびごはん	さばのもみじおろしソース やさいのさっぱりづけ のっぺいじる	牛乳	とりにく さば なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん きび じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ あかピーマン キャベツ しいたけ	628kcal 22.5g
22	木	八王子城御膳 ～過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの日本遺産献立～						
		秋月ごはん	石垣あげ そくせきづけ 八王汁	牛乳	ちくわ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くろまい こむぎこ でんぷん あぶら さとう くり ごま	にんじん きゅうり キャベツ だいこん かぶ ねぎ こまつな ちんげんさい しいたけ しょうが	607kcal 19.5g
23	金	しっかり食べよう！野菜350 *10月の給食の中で、野菜を多く使っている日です。						
		ミルクパン	きのこさつまいものグラタン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ さつまいも じゃがいも あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト セロリ パセリ グリンピース しめじ エリンギ	687kcal 23.6g
26	月	100年フード 福岡県 ～あごだし～						
		ごはん	さわらのてりやき がめに あごだしのふきよせじる くだもの	牛乳	とりにく さわら ちくわ かまぼこ なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら さとう ごま	にんじん えだまめ たけのこ いんげん ねぎ ごぼう しめじ えのきたけ ゆず くだもの	610kcal 28.2g
27	火	給食×図書コラボ「ぼくのじゃがいも」						
		アルバートの畑 カレーピラフ	オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがの味方りんご	牛乳	とりにく ベーコン たまご なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ コーン ピーマン とうみょう にんにく りんご	680kcal 25.4g
28	水	さつまいもごはん	てりだれチキン にびたし ごじる	牛乳	とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	670kcal 27.5g
29	木	むぎごはん	さけのねぎしおやき じゃが芋のそぼろに 干切り大根のサラダ	牛乳	とりにく さけ ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが	625kcal 27.9g
30	金	ガーリックライス	チキンと豆のトマトにこみ やさいスープ かぼちゃのケーキ	牛乳	とりにく ベーコン たまご なまクリーム だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ トマト にんじん コーン キャベツ かぼちゃ しめじ パセリ にんにく	712kcal 23.7g

◆ 献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。 ◆ 今月のくだものは、ぶどう、みかん等を予定しています。