

令和
8年

10月



献立予定表

はちおうじりつおおわだしようがっこう
八王子市立大和田小学校

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	の み も	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤色の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑色の食品	
1木	ごはん	ぎゅうにゅう	ゆうやけこやけやき とんじる・ごまあえ 市制施行記念日献立	メルルーサ、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、けずり、 ぎゅうにゅう	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	にんじん、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、こまつな、 もやし、コーン	650kcal 27.1g
2金	おおやねのおむすび	ぎゅうにゅう	デリチキ・チリウインナー くわのはポップビーンズ・はちくんスープ 桑都の杜献立	わかめ、のり、とりにく、ウインナー、 だいず、ベーコン、ぶたにく、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、あぶら、 でんがん、じゃがいも、マカロニ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、ピーマン、 かぶ、エリンギ	734kcal 30.2g
5月	チキンカレーライス	ぎゅうにゅう	コールスロー オレンジポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎ、さとう	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、コーン、みかんジュース	642kcal 15.9g
6火	じゃこマヨトースト	りんご ジュース	ポークシチュー・ツナわかめサラダ 野菜350	みそ、じゃこ、チーズ、ぶたにく、 わかめ、ツナ	パン、マヨネーズ、ごま、じゃがいも、 あぶら、こむぎ、さとう、 ごまあぶら、バター	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	607kcal 20.6g
7水	さんまのかばやきどん	ぎゅうにゅう	こんさいじる・おひたし 旬の食材:さんま	さんま、とうふ、みそ、けずり、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、でんがん、あぶら、さとう、 じゃがいも	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	655kcal 22.2g
8木	ごはん	ぎゅうにゅう	はっほうさい・ワフタンスープ まめこくとう・くだもの スポーツの日	いか、ぶたにく、うずらたまご、 わかめ、けずり、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんがん、ワフタン、さとう	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、きくらげ、しいたけ、 にんにく、しょうが、ながねぎ、 もやし、キャベツ	625kcal 26.1g
9金	にんじんごはん	ぎゅうにゅう	ぶりのこみやき・きのこじる きんぴらごぼう 目の愛護デー	とりにく、ぶり、とうふ、あぶらあげ、 みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、あぶら、 こんにゃく、ごまあぶら、ごま	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	651kcal 28.4g
13火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	しろみずかなのみそマヨネーズやき こじる・さといものうまに 旬の食材:さといも	わかめ、ほき、みそ、だいず、 ぶたにく、とうふ、けずり、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、マヨネーズ、さとう、 こんにゃく、あぶら、さといも	パセリ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、えのきたけ、ごぼう、 れんこん、さやいんげん	637kcal 29.2g
14水	キムチたまご チャーハン	ぎゅうにゅう	ちゅうかみそスープ だいずととりにくのちゅうかいため くだもの	ぶたにく、たまご、とりにく、 みそ、けずり、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん、キムチづけ、こまつな、 もやし、ながねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、にんにく、 ピーマン	604kcal 24g
15木	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	さばのおろしソース かきたまじる・ひじきのいために	さば、とりにく、たまご、とうふ、 けずり、ひじき、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんがん、 こんにゃく	ゆかり、だいこん、にんじん、 たまねぎ、ちんげんさい、 しいたけ	639kcal 26.5g
16金	いちごジャムサンド	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず、ぶたにく、じゃこ、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、あぶら、 こむぎ、バター、ごま、ごまあぶら	りんご、レモン、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 こまつな、コーン、キャベツ	642kcal 27g
20火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそじる じゃこやさいのいろどりあえ くだもの	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ、けずり、じゃこ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	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	622kcal 27.2g
21水	カレーなんばん	ぎゅうにゅう	さつまいもとささかまのてんがら ざりほしだいこんのサラダ・くだもの 旬の食材:さつまいも	とりにく、けずり、ささかまぼこ、 たまご、ツナ、ぎゅうにゅう	うどん、でんがん、さつまいも、 こむぎ、コーンスターチ、 あぶら、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、ながねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 だいこん、もやし、キャベツ	625kcal 22.4g
22木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 えのきたけわかめのスープ ごまめ くだもの	とうふ、ぶたにく、みそ、わかめ、 けずり、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんがん、 ごまあぶら、ごま、さとう	ながねぎ、にんじん、にら、 しょうが、にんにく、えのきたけ、 もやし、たまねぎ、コーン	644kcal 27.3g
23金	タコライス	ぎゅうにゅう	ポテのチーズやき やさいスープ くだもの	とりにく、チーズ、しろいんげんまめ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも	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	608kcal 21.7g
26月	しゅうげつごはん	ぎゅうにゅう	いしがきあげ・そくせきづけ はちおうじる・くだもの 八王子城御膳 旬の食材:くり	ちくわ、あぶらあげ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、こめ、くり、さとう、こむぎ、 でんがん、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
27火	アルバートのはたけ カレーピラフ	ぎゅうにゅう	オムレツ・ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがのみかたりんご 図書コラボ:ぼくのじゃがいも	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、 ツナ、ベーコン、なまクリーム	こめ、むぎ、オリーブ油、じゃがいも、 あぶら、さとう、バター	にんじん、たまねぎ、コーン、 ピーマン、にんにく、 トウモロコシ、りんご	683kcal 25.3g
28水	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのしおやき・がめに あごだしのふきよせじる・くだもの 100年フード:福岡県あごだし	さわら、とりにく、ちくわ、かまぼこ、 わかめ、なまあげ、こんが、 とびうお(にぼし)、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さといも、 こんにゃく、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、しめじ、 ながねぎ、えだまめ、 えのきたけ、ゆず	609kcal 28.7g
29木	はちだいこんおろし スパゲティ	ぎゅうにゅう	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ 旬の食材:パッションフルーツ	ツナ、きざみのり、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、さとう、 コーンスターチ	だいこん、えのきたけ、だいこん、 キャベツ、コーン、にんじん、 パッションフルーツ	647kcal 25.8g
30金	コーンライス	ぎゅうにゅう	ウインナーとやさいのスープに わかめとじゃこのサラダ・スイートパンプキン ハロウィン献立	とりにく、ウインナー、けずり、 じゃこ、わかめ、ぎゅうにゅう、 なまクリーム	こめ、むぎ、オリーブ油、じゃがいも、 あぶら、ごまあぶら、さとう、 ごま、バター	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	604kcal 20.8g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



10月の給食目標:一人分を残さず食べよう