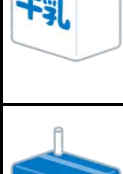
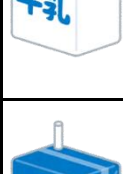
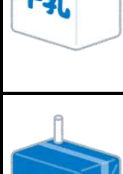
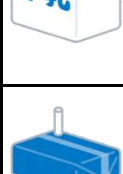
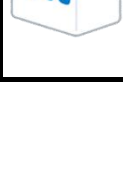


10月



こんだてよていひょう
献立予定表

八王子市清水小学校 2026年9月30日

日曜日	主食	飲み物	おかず	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの血や肉になる食品 (赤)	からだの調子を整える食品 (緑)	1人あたり(kcal) たんぱく質(g)
1木	 ごはん 市制施行記念日献立	 牛乳	ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ	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	メルルーサ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし 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 キャベツ コーン	653kcal 27g
2金	おおやね 大屋根のおむすび 桑都の杜献立	 牛乳	テリチキ チリウインナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ	こめ ごま さとう あぶら でんぱん じゃがいも マカロニ	わかめ のり とりにく だいず ウインナー ベーコン ぶたにく けずりばし ぎゅうにゅう	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	743kcal 30.1g
5月	タコライス	 牛乳	ポテのチーズ焼き 野菜スープ 果物(フルーツミックス缶)	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 けずりばし 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 えのきたけ パセリ もも りんご みかん	606kcal 21.4g
6火	じゃこマヨトースト 野菜350	 牛乳	クリームシチュー ツナわかめサラダ	パン マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう ごまあぶら	みそ ちりめんじゃこ チーズ ベーコン とりにく わかめ ツナ なまくりーむ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ きゅうり にんじん りんごジュース	605kcal 20.6g
7水	ごはん	 牛乳	ぶたにくのしょうが焼き じゃがいものみそ汁 じゃこと野菜のいりとり和え	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 けずりばし ちりめんじゃこ 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 キャベツ にんじん	600kcal 26.9g
8木	ごはん スポーツの白	 牛乳	はっほうさい 八宝菜 ワンタンスープ 豆黒糖 果物(みかん)	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん ワンタン さとう	いか えび ぶたにく わかめ うずらたまご けずりばし だいず ぎゅうにゅう	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 にら キャベツ みかん	636kcal 25.9g
9金	にんじんごはん め目の愛護デー	 牛乳	ぶりの香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	こめ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	とりにく ぶり とうふ あぶらあげ みそ けずりばし 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	660kcal 28.4g
13火	ごはん もったいない大作戦	 牛乳	あつあげと豚肉のチーズ焼き けんちん汁 こまつなとじゃこのおひたし	こめ さとう あぶら でんぱん ごまあぶら 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 けずりばし ちりめんじゃこ 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	611kcal 24g
14水	わかめごはん もったいない大作戦	 牛乳	ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮	こめ ごま あぶら こんにゃく さといも さとう	わかめ ししゃも だいず ぶたにく とうふ みそ けずりばし とりにく ぎゅうにゅう	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	616Kcal 24.9g
15木	ごはん もったいない大作戦	 牛乳	マーボー豆腐 えのきとわかめのスープ ごまめナッツ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま アーモンド	とうふ ぶたにく みそ わかめ けずりばし いりこ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ コーン	647kcal 27.2g
16金	カレー南蛮 もったいない大作戦	 牛乳	さつまいもとささかまの天ぷら き切り干し大根のサラダ	うどん でんぱん さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ごまあぶら ごま	とりにく けずりばし ささかまぼこ たまご ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ	608Kcal 22.4g
19月	キムチたまごチャーハン	 牛乳	中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 果物(巨峰)	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく みそ けずりばし だいず ぎゅうにゅう	にんじん キムチづけ こまつな キャベツ ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ピーマン きよほう	606kcal 23.9g
20火	ごはん 100年フード 福岡県 あごだし	 牛乳	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 果物(みかん)	こめ あぶら さといも こんにゃく あぶら さとう ごま	さわら とりにく ちくわ かまぼこ わかめ なまあげ こんぶ とびうお ぎゅうにゅう	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 みかん	626kcal 29.4g
21水	カレーライス	 牛乳	コールスロー みかんポンチ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター 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 グリンピース りんご キャベツ コーン みかんジュース	639kcal 16.4g
22木	ソフトフランスパン	 牛乳	ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま ごまあぶら	だいず ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな コーン キャベツ	604kcal 27.3g
23金	秋月ごはん はちおうじようごぜん 八王子城御膳	 牛乳	いしがき 石垣揚げ そくせきづ 即席漬け 八王汁	こめ くり さとう こむぎこ でんぱん 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 けずりばし 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	627kcal 21.9g
26月	ごはん	 牛乳	さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮	こめ あぶら さとう でんぱん こんにゃく	さば とりにく たまご とうふ けずりばし 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	687kcal 26.4g
27火	アルバードの畑カレーピラフ 図書コラボ献立「ぼくのじゃがいも」	 牛乳	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	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう パター	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	にんじん たまねぎ コーン ピーマン にんにく とうみょう りんごかん	679kcal 25.4g
28水	さんまのかば焼き丼	 牛乳	こんさいじる 根菜汁 おひたし	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	さんま とうふ みそ けずりばし 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 キャベツ	652kcal 21.9g
29木	スパゲティミートソース はちおうじさん 八王子産パッションフルーツ	 牛乳	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	スパゲティ オリーブゆ 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 トマト キャベツ コーン パッションフルーツ	617kcal 22.6g
30金	ガーリックライス ハロウィン	 牛乳	ウインナーとやさいのスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま パター	とりにく ウインナー けずりばし ちりめんじゃこ 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 かぼちゃ	602kcal 20.6g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります