



10月 こんだてよていひょう

今月の目標:1人分を残さず食べよう

日	曜	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	水	ごはん てづくりふりかけ 市政記念献立	牛乳	ゆやけこやけやき じゃこあえ みそしる	けずりぶし ほき とうふ ちりめんじゃこ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう マヨネーズ じゃがいも	にんじん はくさい もやし だいこん たまねぎ しめじ	611kcal 25.7g
2	木	チリビーンズサンド	牛乳	さといものクリームシチュー わかめとツナのサラダ りんごジュース	きんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	コッパン あぶら こむぎこ さといも バター さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ コーン きゅうり もやし りんごジュース	604kcal 19.7g
3	金	やきとりどん	牛乳	ゆうきとうがんのそぼろに たまごとこまつなのすましじる	とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	しょうが なかがねぎ とうがん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	624kcal 25.1g
6	月	こぎつねごはん 中秋の名月	牛乳	いものこじる みたらしおつきみだんご	あぶらあげ とりにく みそ けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく じょうしんこ しらたまこ でんぱん	にんじん しょうが だいこん ごぼう こまつな なかがねぎ しめじ	610kcal 19.8g
7	火	カレーなんばん	牛乳	きりぼしだいこんのサラダ だいがくいも みかん	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぱん ごまあぶら ごま さつまいも さとう	にんじん なかがねぎ たまねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが もやし キャベツ きりぼしだいこん みかん	662kcal 19.3g
8	水	こだいまいごはん	牛乳	ししゃものいそべやき にくじゃが ごまあえ	ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くらまい あかまい あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	609kcal 22g
9	木	ごはん スポーツの日献立	牛乳	さごちのごまみそやき くわかめとうぎに かきたまじる ぶどう	さごち みそ たまご わかめ けずりぶし くわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぱん	なかがねぎ はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい えのきたけ ごぼう ぶどう	600kcal 25.7g
10	金	にんじんごはん 目の愛護デー	牛乳	とりにくのこうみいため おかかキャベツ かぼちゃのみそしる	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく なかがねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ キャベツ	614kcal 28.2g
14	火	ハヤシライス	牛乳	コールスローサラダ りんごかん	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	620kcal 17.3g
15	水	ごはん もったいない	牛乳	はっぼうさい(うずらのたまごいり) はるさめスープ のりしおポテト	ぶたにく えび いか うずらたまご わかめ とうふ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん はるさめ ごま じゃがいも	にんじん はくさい もやし ちんげんさい しいたけ しょうが にんにく たまねぎ コーン	599kcal 22.4g
16	木	セサミトースト	牛乳	チキンビーンズ やさいのピクルス みかん	だいつ とりにく ぎゅうにゅう	しよくパン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり みかん	647kcal 22.3g
17	金	にしよくそぼろどん 創立50周年記念式典	牛乳	おいわいすましじる こうはくフルーツしらたま	とりにく みそ たまご なると とうふ けずりぶし こんが ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しらたまこ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ だいこん みずな えのきたけ フルーツミックス	637kcal 22.6g
20	月	しゅうげつごはん 八王子城御膳	牛乳	いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ くらまい 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	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 なかがねぎ しょうが	624kcal 21.6g
21	火	ごはん	牛乳	さばのみそに かわりきんぴら さわにわん	さば みそ とりにく ぶたにく けずりぶし こんが ぎゅうにゅう	こめ さとう スパゲティ あぶら ごま しらたき でんぱん	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しいたけ こまつな	660kcal 23.2g
22	水	はちおうじラーメン (うずらのたまごいり)	牛乳	ぼうぎょうざ まめこくとう	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご ぶたにく だいつ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ でんぱん ぎょうざのかわ さとう	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ いら はくさい	645kcal 29.3g
23	木	だいせんおこわ 100年フード(鳥取県)	牛乳	あじのネギしおやき いろどりあえ ごじる	とりにく あごちくわ あぶらあげ あじ かつおぶし だいつ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん しょうが にんにく なかがねぎ こまつな コーン もやし だいこん たまねぎ	625kcal 27.9g
24	金	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき スタミナきゅうり かぶとたまごのみそしる	ぶたにく たまご とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん にんじん かぶ	603kcal 25.2g
27	月	ごはん 図書コラボ	牛乳	おとうふたっぷりマーボー おとうふいりわかめスープ さんしよくナムル	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま	なかがねぎ にんじん いら 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	594kcal 23.5g
28	火	ごはん	牛乳	さんまのかばやき キャベツのしょうがふうみ みそけんちん	さんま こんが かつおぶし ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ しめじ	688kcal 24.1g
29	水	だいつのドライカレー	牛乳	じゃこサラダ ヨーグルトのオレンジソース	だいつ ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レーズン キャベツ オレンジジュース	643kcal 23.6g
30	木	ミルクパン 野菜350	牛乳	やきコロツケ だいこんごまサラダ しろいんげんまめのスープ	ぶたにく ツナ わかめ しろいんげんまめ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも オリーブパン パンこ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぱん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん コーン	602kcal 22.5g
31	金	こんさいピラフ ハロウィン	牛乳	コーンサラダ やさいスープ スイートパンプキン	とりにく かまぼこ けずりぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも さつまいも バター	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな コーン えのきたけ はくさい かぼちゃ	600kcal 17.1g

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*旬の食材:さといも・さつまいも・とうがん・古代米・さば・さんま・みかん等

*太字の食材は八王子産を使用する予定です。

*10月3日(金)は1・2年生の遠足です。1・2年生はお弁当の御用意をお願いします。

