

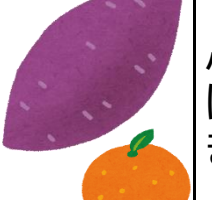
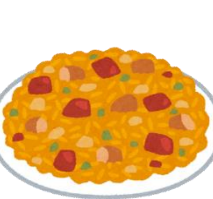
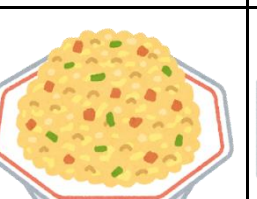
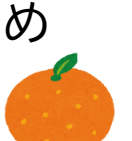
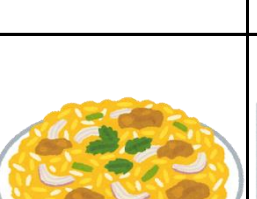
かていう
家庭数



こんだてよていひょう

令和8年10月
八王子市立城山小学校
給食回数 20回

今月の目標:1人分を残さず食べよう

にち 日	よう 曜	しゅしよく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など	からだの血や肉になる あか 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろ 黄色の食品	ちやうし とどの からだの調子を整える みどり 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
1	もく 木	ごはん しせいしこうきねんびこんだて 市制施行記念日献立 		ゆうやけこやけやき とんじる ごまあえ 	ほき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう		こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにやく 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	635kcal
									25.6g
2	きん 金	おおやねのおむすび そうと 桑都ピクニックランチ 		テリチキ ウィナーソーテ- くわのはポップビ-ンズ はっちくんカレースープ	わかめ のり とりにく ウィンナー だいず パ-コン とりにく けずりばし ぎゅうにゅう		こめ ごま さとう あぶら でんばん じゃがいも こめこマカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コ-ン ピーマン かぶ エリンギ くわのは	706kcal
									28.8g
5	げつ 月	ごはん しゅん 旬:さば 		さばのおろしソース やさいのにんにくふうみ はちおうじさんしょうがの とりだんごじる 	さば とりにく あぶらあげ けずりばし ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう でんばん ごまあぶら	だいこん にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが ながねぎ はくさい しいたけ えのきたけ たまねぎ	677kcal
									25.7g
6	か 火	じゃこマヨトースト 		クリームシチュ- わかめのサラダ りんごジュ-ス 	じゃこ チーズ パ-コン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ		しよくパン マヨネ-ズ オリ-ブゆ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コ-ン もやし りんごジュ-ス	616kcal
									19.2g
7	すい 水	カレーなんばん しゅん 旬:さつまいも 		だいがくいも きりぼしだいこんのサラダ れいとうぼんかん 	ぶたにく あぶらあげ けずりばし ツナ ぎゅうにゅう		うどん あぶら でんばん さつまいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし キャベツ れいとうぼんかん	655kcal
									19.4g
8	もく 木	ごはん ひこんだて スポーツの日献立 		うずらのたまごいりはっぼうさい ワ-ンタンスープ まめこくとう ぶどう  	いか ぶたにく うずらたまご わかめ けずりばし だいず ぎゅうにゅう		こめ あぶら ごまあぶら でんばん ワ-ンタン くらざとう	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 ぶどう	608kcal
									23.5g
9	きん 金	にんじんごはん めあいご 目の愛護デー 		さごちのこうみやき きのこじる きんぴらごぼう 	とりにく さごち とうふ あぶらあげ みそ けずりばし ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん にんにく ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ だいこん ごぼう	605kcal
									27.1g
13	か 火	ごはん 		マーボーどうふ えのきとわかめのスープ いりこのごまがらめ	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		こめ あぶら さとう でんばん ごまあぶら ごま グラニ-ユ-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 とうがん たまねぎ はくさい コ-ン	602kcal
									27.1g
14	すい 水	カレーライス 		コールスロ- オレンジポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ コ-ン フル-ツミックス みかんジュ-ス	625kcal
									16.4g
15	もく 木	りんご ジャムサンド 		ポークビ-ンズ ツなわかめサラダ	だいず ぶたにく わかめ ツな ぎゅうにゅう		コッパパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら ごま	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり もやし	652kcal
									26.2g
16	きん 金	たまごチャーハン 		はるさめスープ だいずととりにくのちゅうかいため みかん 	ぶたにく たまご とりにく けずりばし だいず ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん ながねぎ こまつな もやし たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく みかん	600kcal
									21.9g
19	げつ 月	わかめごはん しゅん 旬:さといも 		ししゃものカレーやき ごじる さといものうまに 			こめ ごま あぶら こんにやく さといも さとう	にんじん だいこん ながねぎ しめじ ごぼう れんこん さやいんげん	602kcal
									24.1g
20	か 火	タコライス のさい 野菜350 		ポテのチーズやき ABCスープ フル-ツミックスかん	ぶたにく チーズ パ-コン けずりばし ぎゅうにゅう		こめ あぶら じゃがいも マカロニ	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 フル-ツミックス	630kcal
									20.3g
21	すい 水	ぶたのしょうがやきどん 		かぼちゃのみそしる じゃこやさいのいろうどりあえ	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ けずりばし じゃこ かつおばし ぎゅうにゅう		こめ さとう でんばん あぶら ごま	たまねぎ しょうが かぼちゃ だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな もやし にんじん	613kcal
									27.8g
22	もく 木	ごはん ねん 100年フード福岡県 		さわらのしおやき がめに あごだしのふきよせしる	さわら とりにく ちくわ かまぼこ わかめ なまあげ こんが やきあご ぎゅうにゅう		こめ あぶら さといも こんにやく あぶら さとう ごま でんばん	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 はくさい ゆず	601kcal
									29.2g
23	きん 金	ミルクコッパパン 		はちおうじナポリタン しろいんげんまめのスープ ヨーグルトのオレンジソース	パ-コン みそ とりにく しろいんげんまめ けずりばし ヨーグルト ぎゅうにゅう		ミルクパン スパゲティ オリ-ブゆ あぶら さとう コーンスターチ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コ-ン だいこん オレンジジュ-ス	638kcal
									22.1g
27	か 火	アルパートのはたけカレーピラフ としよ 図書コラボ 		オムレツ ぼくのおじやがポタージュ おじやがのみかたりんご	とりにく たまご ツナ パ-コン ぎゅうにゅう なまクリーム		こめ オリ-ブゆ じゃがいも あぶら さとう パター	にんじん たまねぎ コ-ン ピーマン にんにく トウモウ りんご	672kcal
									24.8g
28	すい 水	ごはん 		あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる こまつなとじゃこのおひたし	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりばし じゃこ ぎゅうにゅう		こめ さとう あぶら ごまあぶら でんばん ごま	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ちんげんさい こまつな もやし	602kcal
									23.7g
29	もく 木	さんまのかばやきどん しゅん 旬:さんま 		こんさいじる おかかあえ 	さんま とうふ みそ けずりばし かつおばし ぎゅうにゅう		こめ でんばん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ キャベツ	655kcal
									21.9g
30	きん 金	ガーリックライス ねんせいえんそく ハロウィン・1・2年生遠足 		ウィンナーとやさいのスープに カリカリじゃこサラダ スイ-トパンプキン 	とりにく ウィンナー けずりばし じゃこ ぎゅうにゅう		こめ オリ-ブゆ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら パター	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな コ-ン かぼちゃ	602kcal
									19.7g

*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・さば・さんま・ぶどう・りんご・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30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。

