

10月 こんだてよていひょう

給食回数 20回		令和7年度		八王子市立高倉小学校				
ひにち	ようび	こんだてのなまえ		のみもの	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー
		しゅしよく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜 など		ち にく 血や肉になるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	ちようし からだの調子をととのえる	たんぱくしつ
市制記念日			ゆうや こやけ 夕焼け小焼やき		ほき ぶたにく とつふ あぶらあげ みそ にほしかつおぶし 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	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし キャベツ コーン	626kcal 25.5g
1水	ごはん		とんじる やさい 豚汁 野菜のおかか和え		ぶたにく たまご とうふ けずりぶし だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	にんじん キムチ こまつな とうがん たまねぎ コーン ながねぎ にんにく	601kcal 24.1g
2木	キムチたまごチャーハン		ゆうきとうがん 有機冬瓜のスープ		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 ごま さとう さといも しらたまこ しょうしんこ でんぶん	にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こまつな しめじ	602kcal 20.1g
中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)			いも こじる 芋の子汁		とりにく あごちくわ あぶらあげ いか とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく でんぶん	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	617kcal 25.8g
7火	だいせん 大山おこわ		いかに とうみ いた いかの香味炒め じゃがいものそぼろ煮		さば たまご とうふ けずりぶし ハム ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく マーメレードジャム たまねぎ コーン ピーマン	646kcal 27.3g
8水	パン	旬：さば	さばのマーメレード焼き		いか えび ぶたにく うすらたまご わかめ けずりぶし だいず あおりの ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ワントン	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 もやし キャベツ	634kcal 26.5g
9木	ごはん		はつぼうさい 八宝菜 ワンタンスープ		とりにく じゃこ さわら あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら	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 えのきだけ ごぼう	601kcal 27.8g
目の愛護デー			さわらの香味焼き		ちくわ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ くり さとう こむぎこ でんぶん 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	600kcal 20.6g
14火	しゅうげつ 秋月ごはん	旬：くり	はちおうじ 八王汁		わかめ ししゃも だいず ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	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 ごぼう れんこん さやいんげん	601kcal 23.5g
15水	わかめごはん	旬：さといも	ししゃものカレー焼き		とうふ ぶたにく けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま しらたき あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが はくさい ながねぎ ちんげんさい えのきだけ こまつな キャベツ みかん	604kcal 22.7g
16木	さつまいも ごはん	旬：さつまいも	こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げの煮びたし		ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが だいこん もやし えのきだけ こまつな にんじん みかん	610kcal 26.6g
運動会おうえん献立			ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ じゃこ	とりにく チーズ けずりぶし 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 もやし フルーツミックス	603kcal 21.5g
21火	アーモンド トースト		クリームシチュー わかめサラダ		なまあげ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら こんにやく ごま	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 もやし	600kcal 23.9g
22水	タコライス		ポテトのチーズ焼き		とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	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 フルーツミックス	600kcal 20g
23木	ごはん		あつあ ぶたにく いた 厚揚げと豚肉のみそ炒め		とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター 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 りんご キャベツ コーン	667kcal 20g
24金	チキンカレー ライス		コールスロー		とりにく ぎゅうにゅう	とりにく しょうが みそ けずりぶし かきたま汁 ひじきの炒め煮	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	602kcal 25.1g
給食×図書コラボ			おとうふたっぷりマーボー		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 でんぶん ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん 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	600kcal 24.3g
27月	ごはん		おとうふ入りわかめスープ		あじ たまご わかめ けずりぶし ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごまあぶら ごま あぶら でんぶん こんにやく さとう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	602kcal 25.1g
28火	こだいまい 古代米ごはん	旬：古代米	あじのねぎ塩焼き		ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎこ さとう コーンスターチ	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	680kcal 25.5g
29水	スパゲティ ミートソース		キャベツとコーンのサラダ		さんま とうふ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん 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 ながねぎ こまつな もやし キャベツ	651kcal 22.1g
30木	さんまの かば焼き丼	旬：秋刀魚 (さんま)	根菜汁		とりにく ウィナー かまぼこ けずりぶし じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	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	にんにく 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 21g
ハロウィン			ウィンナーと野菜のスープ煮		とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう
31金	ガーリックライス		わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン		とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。