

10月 こんだてよていひょう

令和8年

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	黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー たんぱくしつ
		しゅしよく 主食	しゅさい ぶくさい 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	ちやうし からだの調子をととのえる	
市制施行記念日			ゆうやけ こやけ 夕焼小焼やき		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	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	645kcal 25.6g
1木	ごはん		とんじる 豚汁 ごまあえ					
桑都の杜献立		おおやね 大屋根の	テリチキ はっちくんスープ		わかめ のり とりにく ウインナー だいず ハム ぶたにく けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも こめこまかに	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ビーマン かぶ エリンギ	719kcal 29.5g
2金	おむすび		チリウインナー くわの葉ポップビーンズ					
5月	いちごジャム サンド		チキンビーンズ カリカリじゃこサラダ		だいず とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま ごまあぶら	れいとういちご レモン 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	625kcal 25.8g
6火	旬：さば ごはん		さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮		さば たまご とうふ けすりぶし ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	だいこん にんじん たまねぎ ちんげんさい えのきたけ こんにゃく	669kcal 25.4g
7水	わかめごはん		ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮		わかめ ししゃも だいず ぶたにく とうふ みそ けすりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく さといも さとう	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ ごぼう れんこん	600kcal 24.3g
8木	 ごはん		はっほうさい 八宝菜 ワンタンスープ まめこくとう きよほう 豆黒糖 巨峰		いか えび ぶたにく うすらたまご けすりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ワンタン 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 もやし キャベツ きよほう	612kcal 25g
目の愛護デー								
9金	にんじん ごはん		ぶりの香味焼き きんぴらごぼう 豆腐とチンゲンサイのみそ汁		とりにく ぶり とうふ あぶらあげ みそ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう 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 しめじ えのきたけ ごぼう こんにゃく	633kcal 27.2g
13火	スパゲティ ミートソース		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		ぶたにく 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	643kcal 22.9g
100年フード（ふくおか県）			さわらの塩焼き がめ煮					
14水	ごはん		あごだしのふきよせ汁 みかん		さわら とりにく ちくわ かまぼこ とりにく わかめ なまあげ こんぶ とびうお 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 みかん	602kcal 28.9g
15木	カレーライス		ポテトのチーズ焼き フルーツ缶詰		ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	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 フルーツミックス	695kcal 18g
運動会おうえん献立								
16金	ごはん		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 じゃこ野菜のいろどり 和え プルーン		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けすりぶし 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 こまつな もやし にんじん プルーン	613kcal 27g
やさい350	じゃこマヨ トースト		クリームシチュー ツナわかめサラダ		みそ じゃこ チーズ ハム とりにく なまクリーム わかめ ツナ	パン マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ だいこん もやし オレンジジュース	602kcal 20.6g
20火								
八王子城御膳			いしがきあ 石垣揚げ 即席漬け		ちくわ あぶらあげ みそ けすりぶし 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 だいこん キャベツ しいたけ かぶ こまつな ちんげんさい ながねぎ しょうが	617kcal 21.7g
21水	しゅうげつ 秋月ごはん	旬：くり	はちおうじる 八王汁					
給食×図書コラボ								
22木	アルバートの畑 カレーピラフ		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		とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ 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 ビーマン にんにく とうみょう りんご	669kcal 25.2g
23金	さんまの かば焼き丼	旬：さんま	こんさいじる 根菜汁 もやしとキャベツのおひたし		さんま とうふ みそ けすりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	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	659kcal 22.1g
26月	キムチたまご チャーハン		ちゅうか 中華みそスープ ごまめナッツ みかん	もったいないだいさくせんウィーク	ぶたにく たまご みそ けすりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド ごま	にんじん キムチ漬け 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 みかん	605kcal 23.2g
27火	ごはん		あつあ ぶたにく 厚揚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 巨峰		なまあげ ぶたにく みそ チーズ とうふ あぶらあげ けすりぶ し じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん こんにゃく 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 しめじ こまつな もやし きよほう	641kcal 24.3g
28水	ごはん		マーボー豆腐 えのきとわかめのスープ だいず とりにく ちゅうかいだ 大豆と鶏肉の中華炒め		とうふ ぶたにく みそ わかめ けすりぶし だいず とりにく 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 にら しょうが にんにく えのきたけ もやし コーン	622kcal 26.4g
29木	旬：さつまいも カレーうどん		さつまいもとささかまの天ぷら 切り干し大根のサラダ みかん		ぶたにく けすりぶし ささかまぼこ ツナ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さつまいも こむぎこ 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 みかん	602kcal 21.2g
ハロウィン								
30金	ガーリック ライス		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		ウインナー けすりぶ 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 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 もやし きゅうり かぼちゃ	605kcal 19.9g

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。