



# 10がつ こんだてよていひょう

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色い食品	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
2	月	ごはん	きゅう	しろみずかななどだいすのあげに ごまじる えのきのつくだに	しろみずかな だいす ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく しょうしんこ	しょうが だいこん にんじん れんこん ながねぎ ごまつな えのき	638kcal 26.5g
3	火	カレーなんばん	きゅう	おつきみだんごのくろみつがけ とりにくとさといものにも	とりにく あぶらあげ きなことうふ 牛乳	うどん でんぶん さとう しらたまこ こくとう さといも こんにやく	にんじん たまねぎ ながねぎ ごまつな だいこん だけのこ ごぼう さやいんげん	583kcal 21.4g
4	水	チリコンカンライス	きゅう	じゃがいもサラダ りんごヨーグルト	きんときまめ ぶたにく ベーコン ヨーグルト 牛乳	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ コーン りんごかん	667kcal 21.8g
5	木	かやくごはん	きゅう	うすらたまごのしょうゆに こじる じゃこいため	あぶらあげ うすらたまご だいす ぶたにく とうふ じゃこ 牛乳	こめ さとう こんにやく あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ごぼう だけのこ ほししいたけ ながねぎ だいこん ごまつな もやし	589kcal 24g
6	金	くろパン	きゅう	くりとあきやさいのグラタン ジュリエンスープ くだもの	とりにく ベーコン チーズ 牛乳	パン くり さといも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ れんこん しめじ ブロッコリー にんじん キャベツ ぶどう	618kcal 22.2g
10	火	にんじんごはん	きゅう	ほっけのしおやき だいこんのそぼろに にまめ	あぶらあげ ほっけ ぶたにく きんときまめ 牛乳	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん だいこん だけのこ さやいんげん	598kcal 26.8g
11	水	ごはん	きゅう	ツナのさんがやき あおなとコーンいため みそたまじる	ツナ とうふ ぶたにく ベーコン たまごとうふ 牛乳	こめ ごま でんぶん バター	ながねぎ にんじん ごまつな コーン キャベツ たまねぎ	612kcal 26.1g
12	木	ピピンバ	きゅう	はるさめスープ さかなナッツ	ぶたにく いりこ 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ アーモンド グラニューとう	にんにく しょうが にんじん きりほしだいこん もやし ほうれんそう ながねぎ はくさい ほししいたけ	626kcal 23.1g
13	金	さつまいもごはん	きゅう	にくとうふ ごもくきんぴら くだもの	とうふ ぶたにく 牛乳	こめ さつまいも ごま しらたき あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ごぼう れんこん さやいんげん みかん	631kcal 23.5g
16	月	えびチャーハン	きゅう	とりにくとだいすいため 5-11クエスト(ワンタンスープ) くだもの	えび とりにく だいす ぶたにく 牛乳	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん コーン しょうが ながねぎ ピーマン にんにく はくさい もやし ほししいたけ みかん	599kcal 24.5g
17	火	ごはん	きゅう	やしししゃも とりじゃが もやしナムル	ししゃも とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし	610kcal 23.6g
18	水	のざわなごはん	きゅう	さんぞくやき おおびらじる きのこやさいあえ	じゃこ とりにく 牛乳	こめ ごま でんぶん あぶら さといも こんにやく さとう しょうしんこ	のざわなつけ しょうが にんにく にんじん だいこん ごまつな ごぼう ほししいたけ えのき しめじ きりほしだいこん	615kcal 24.4g
19	木	さんしょく どんぶり	きゅう	はくさいスープ いためこんにやく	たまご とりにく くわかめ ベーコン 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく	ごぼう にんじん しょうが はくさい コーン たまねぎ きくらげ	594kcal 21.6g
20	金	2-3-6-11クエスト (パン)	きゅう	まめチキンカレー わかたまスープ 6-31クエスト(じゃがバター)	だいす とりにく わかめ たまごとうふ なまクリーム 牛乳	パン あぶら バター こむぎこ でんぶん じゃがいも	たまねぎ あかピーマン にんにく しょうが コーン	586kcal 25.3g
23	月	ごはん	きゅう	さんまのかばやき すましじる 5-31クエスト(ピリカラきゅうり)	さんま とうふ 牛乳	こめ でんぶん あぶら さとう しょうしんこ ごまあぶら	しょうが ながねぎ にんじん ほうれんそう えのき きゅうり	671kcal 22.8g
24	火	わかめごはん	きゅう	さかなのてりやき(リザーブ) みそけんちん いろどりあえ	あじ か いか わかめ とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ ごま さといも こんにやく あぶら ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ もやし ごまつな しめじ	584kcal 27.7g
25	水	しせんとうふ どんぶり	きゅう	えびだんごスープ キャンディナッツ	とうふ ぶたにく えび わかめ 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら さとう カシューナッツ	ながねぎ だけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ コーン	656kcal 26.6g
26	木	もりのスパゲティ	きゅう	キャベツスープ ドーナツ	とりにく ベーコン とうふ 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎこ さとう アーモンド	たまねぎ にんにく しめじ えのき エリンギ キャベツ コーン にんじん	652kcal 23.3g
27	金	ココアクリーム サンド	きゅう	じゃがいものカレーに ミモザサラダ	とりにく ベーコン たまご 牛乳	パン バター さとう コーンスターチ ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく もやし きゅうり	581kcal 21.5g
30	月	五つの輪で体力アップ むぎごはん	きゅう	さばのカレーに やさいのうまに くだもの だいこんのうめじょうゆ	さば とりにく こんにやく 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん だけのこ さやいんげん ほししいたけ だいこん みかん	616kcal 25.6g
31	火	こんさいピラフ	りんご ジュース	さけのハーブやき かぼちゃのポターージュ コールスロー	とりにく さけ いんげんまめ ベーコン 牛乳 なまクリーム	こめ むぎ オリーブゆ あぶら バター さとう	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ にんにく セロリ パセリ かぼちゃ キャベツ コーン りんごジュース	605kcal 20.8g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

## ＜献立より＞

3日 10月4日は十五夜です。望月を供えることから「芋名月」とも呼ばれます。1日早く、お月見献立です。

10日 にんじんごはん：10月10日は目の愛護デーです。目を守るためにはビタミンAが効果的です。にんじんにはビタミンAが多く含まれています。

13日 さつまいもごはん：10月13日はさつまいもの日です。さつまいもを入れたごはんを作ります。

18日 長野県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。

24日 さかなのてりやき(リザーブ)：あじ か いか。食べたい方を選びます。

26日 ドーナツ：10月27日は八王子読書の日です。給食×図書コラボです。裏面をご覧ください。

30日 五つの輪で体力アップ：東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて「五つの輪で体力アップ」献立です。

主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。

31日 かぼちゃのポターージュ：10月31日はハロウィンです。かぼちゃでつくった提灯がよく飾られます。給食ではかぼちゃのポターージュを作ります。

各クラスで11クエストしたい給食メニューを2つずつだしてもらいました。できるだけかなえられるよう、今月から献立にとり入れていきます。

給食目標：楽しく食事をしよう

旬の食材：さんま・さつまいも・くり・きのこ

