



10月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鎌水小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			学年の	
		主食	のみもの	主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質	
1	水	ごはん		夕焼小焼けやしき 根菜汁 ごまじゃこあえ くだもの	ほき、みそ、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、じゃがいも、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、キャベツ、くだもの	619kcal 25.5g	
2	木	セサミトースト		チキンときこのクリームシチュー ビーンズサラダ くだもの	とり、にく、だいず、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、バター、さとう、ごま、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	マッシュルーム、しめじ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、くだもの	677kcal 23.7g	
3	金	旬：くり 秋月ごはん		石垣揚げ 即席漬け 八王汁	ちくわ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、くり、さとう、こむぎこ、でんぷん、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	643kcal 21.9g	
6	月	こぎつねごはん	もったいない大作戦 ウィーク		芋の子汁 お月さだんご(みたらし)	あぶらあげ、とり、にく、みそ、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、でんぷん	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、ながねぎ、しめじ、かぼちゃ	614kcal 21.3g
7	火	スパゲティー ミートソース			やさいスープ オレンジポンチ	ぶた、にく、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト、キャベツ、えのきたけ、フルーツミックス、みかんジュース	606kcal 22.3g
8	水	チャーハン			白菜と肉だんごのスープ さかなナッツ	とり、にく、ぶた、にく、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、でんぷん、アーモンド、さとう	にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな、しょうが、ながねぎ、はくさい、しいたけ、えのきたけ、ちんげんさい	606kcal 25.2g
9	木	ごはん		さごちのごま風味焼き 具だくさんきのこ汁 五目煮豆 くだもの	さごち、みそ、だいず、とり、にく、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、こまつな、ごぼう、さやいんげん、くだもの	631kcal 28.4g	
10	金	にんじんごはん		いが蒸し かきたま汁 じゃこサラダ	とうふ、ぶた、にく、とり、にく、たまご、わかめ、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、あぶら、ごま	にんじん、ながねぎ、しいたけ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	615kcal 27.5g	
14	火	旬：古代米 古代米ごはん		鶏のみそ焼き けんちん汁 こんがキャベツ	とり、にく、みそ、とうふ、じゃこ、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ、しょうが	603kcal 25.2g	
15	水	ごまじゃこごはん		豆腐の田楽風焼き 秋のお吸い物 有機冬瓜のそぼろ煮	じゃこ、とうふ、たまご、とり、にく、みそ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、あぶら、でんぷん	ながねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、だいこん、とうがん	622kcal 27.5g	
16	木	ごはん		ししゃもの七味焼き 塩肉じゃが わかめサラダ	ししゃも、ぶた、にく、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	しょうが、にんにく、ぼんのうねぎ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、もやし、キャベツ、コーン	615kcal 22.2g	
17	金	八王子ラーメン		うずらの煮卵 棒餃子 くだもの	とり、にく、うずらたまご、ぶた、にく、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま、はるさめ、でんぷん、ぎょうざのかわ	にんにく、しょうが、コーン、もやし、こまつな、たまねぎ、にら、はくさい、くだもの	617kcal 27.2g	
21	火	パン		白身魚とポテトのグラタン 白いんげんまめのスープ フレンチサラダ	メルルーサ、ぎゅうにゅう、チーズ、しろいんげんまめ	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、パセリ、キャベツ、コーン、りんごジュース	623kcal 20.4g	
22	水	ごはん		笹かまぼこの磯辺揚げ だいこんのみそ汁 さといものうま煮	ささかまぼこ、あおのり、たまご、あぶらあげ、みそ、とり、にく、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら、さといも、さとう	だいこん、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、さやいんげん、しいたけ	618kcal 22.5g	
23	木	ごはん		おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3色ナムル	とうふ、ぶた、にく、みそ、とり、にく、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま	ながねぎ、にんじん、にら、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	607kcal 24.7g	
24	金	100年フード 大山おこわ		いかの香味炒め 具汁 やさいのおひたし	とり、にく、あごちくわ、あぶらあげ、いか、だいず、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	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、だいこん、たまねぎ、はくさい、もやし、しめじ	628kcal 30.5g	
27	月	わかめと麦のごはん		たまご焼き 豚汁 野菜のおかか和え くだもの	わかめ、たまご、ぶた、にく、とうふ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	しいたけ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、もやし、くだもの	611kcal 24.6g	
28	火	ドライカレー		レタスとたまごのスープ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ	ぶた、にく、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、でんぷん、さとう、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、レーズン、にんにく、しょうが、レタス、パッションフルーツ	654kcal 23g	
29	水	旬：さんま さんまのかばやしき丼		さつまいものみそ汁 わかめとツナの和え物	さんま、みそ、わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、さつまいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、もやし、コーン	697kcal 22.9g	
30	木	ごはん		さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら 沢煮椀	さば、みそ、くきわかめ、ぶた、にく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、えのきたけ、だいこん、こまつな	641kcal 22.9g	
31	金	ガーリックライス		ビーンズトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ スイートパンプキン	きんときまめ、ベーコン、とり、にく、チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、キャベツ、コーン、かぼちゃ	646kcal 19.1g	

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。