



10月こんだてよていひょう



令和8年度 八王子市立鏈水小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			中学年の
		しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 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
								たんぱくしつ
1	木	ごはん		ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ 市制施行記念日	たら,ぶたにく,とうふ,あ ぶらあげ,みそ,ぎゅう にゅう	こめ,マヨネーズ,ごま, じゃがいも,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	650kcal 27.4g
2	金	おおやね 大屋根のおむすび (セルフ)		テリチキ チリウインナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ 桑都の杜献立	わかめ,のり,とりにく,ウ インナー,だいず,ベー コン,ぶたにく,ぎゅうにゅ う	こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぷん,じゃがいも,こ めこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,コーン,ピーマン,かぶ,エリンギ	723kcal 28.8g
5	月	ごはん		マーボー豆腐 えのきとわかめのスープ さかなナッツ	とうふ,ぶたにく,みそ,わ かめ,いりこ,ぎゅうにゅ う	こめ,あぶら,さとう,でん ぷん,ごま,アーモンド	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが,に んにく,えのきたけ,たまねぎ,コーン	624kcal 25.6g
6	火	カレー南蛮		さつまいもとささかまの天ぷら ツナと切干大根の和えもの くだもの 旬：さつまいも	とりにく,ささかまぼこ, たまご,ツナ,ぎゅうにゅ う	うどん,でんぷん,さつま いも,こむぎこ,コーン スターチ,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,く だもの	620kcal 22.2g
7	水	ごはん		さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 くだもの 100年フード	さわら,とりにく,ちくわ, かまぼこ,わかめ,なまあ げ,こんが,あごだし,ぎゅ うにゅう	こめ,あぶら,さといも,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,くだもの	609kcal 29g
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 豆黒糖 くだもの 5つ星献立 スポーツの日	いか,えび,ぶたにく,うず らたまご,だいず,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,でんぷん,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,しよ うが,ながねぎ,もやし,キャベツ,くだ もの	627kcal 26g
9	金	にんじんごはん		さけ こうみや 鮭の香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう 目の愛護デー	さけ,とりにく,とうふ,あ ぶらあげ,みそ,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま	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,えのきたけ, ごぼう,さやいんげん	602kcal 29.5g
13	火	パン		りんごジャム ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず,ぶたにく,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	りんご,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	653kcal 27.7g
14	水	わかめごはん		ししゃもの香り焼き 呉汁 さといものうま煮 旬：さといも	わかめ,ししゃも,だいず, ぶたにく,とうふ,みそ,と りにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,さとい も,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,だいこ ん,ながねぎ,えのきたけ,ごぼう,れ んこん,えだまめ	635kcal 27.1g
15	木	カレーライス		コールスロー 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,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょう が,グリーンピース,りんご,キャベツ, コーン,フルーツミックス,みかん ジュース	629kcal 16.4g
16	金	ごはん		あつあ 厚揚げと豚肉のチーズ焼き けんちん汁 野菜のおかか和え	なまあげ,ぶたにく,みそ, チーズ,とうふ,あぶらあ げ,じゃこ,かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,でん ぷん	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,もやし	615kcal 23.3g
20	火	ごはん		さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮 旬：さば	さば,とりにく,たまご,と うふ,ひじき,あぶらあげ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でん ぷん	だいこん,にんじん,たまねぎ,ちんげ んさい,しいたけ	677kcal 26.2g
21	水	旬：くり しゅうげつ 秋月ごはん		いしがき あ 石垣揚げ 即席漬け はちおうじ 八王汁 八王子城御膳	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	632kcal 22.3g
22	木	じゃこマヨトースト	りんご ジュース	クリームシチュー ツナとわかめのサラダ やさい350	みそ,じゃこ,チーズ,ベー コン,とりにく,ぎゅうにゅ う,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	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ, パセリ,きゅうり,だいこん,りんご ジュース	607kcal 19.7g
23	金	さんまの かば焼き丼		こんさいじ 根菜汁 こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げの煮びたし 旬：さんま	さんま,とうふ,みそ,あぶ らあげ,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,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, えのきたけ,ながねぎ,こまつな,はく さい	685kcal 23.3g
26	月	スパゲティー ミートソース		フレンチサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ 八王子産パッションフルーツ	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, 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	618kcal 22.4g
27	火	キムチたまご チャーハン		ちゅうか 中華みそスープ だいず とりにく ちゅうかい 大豆と鶏肉の中華炒め くだもの	ぶたにく,たまご,とりに く,みそ,だいず,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう	にんじん,キムチづけ,こまつな,もや し,ながねぎ,たけのこ,しいたけ,しよ うが,にんにく,ピーマン,くだもの	605kcal 23.8g
28	水	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 やさい いりど あ 野菜の彩り和え くだもの	ぶたにく,とうふ,あぶら あげ,みそ,かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃ がいも	たまねぎ,しょうが,だいこん,えのき たけ,ながねぎ,こまつな,もやし,に んじん,しめじ,くだもの	631kcal 25.2g
29	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 図書コラボ	とりにく,たまご,ぎゅう にゅう,ツナ,ベーコン,な まクリーム	こめ,むぎ,オリーブゆ, じゃがいも,こむぎこ,バ ター,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン, にんにく,トウモロコシ,りんご	669kcal 24.2g
30	金	ガーリックライス		チキンのトマト煮 ジュリエンヌスープ パンプキンパイ ハロウィン	とりにく,ベーコン,ぎゅ うにゅう	こめ,むぎ,オリーブゆ, じゃがいも,こむぎこ,バ ター,さとう,ぎょうざの かわ	にんにく,パセリ,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマト,キャベツ,かぼちゃ	702kcal 22.1g

☆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。