



10月予定献立表



令和7年度（2025年度）

日野市立日野第八小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 おもに体を作る ものになる	黄の仲間 おもにエネルギーの ものになる	緑の仲間 おもに体の調子を ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 水	もずくどん かきたまじる りんごかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく もずく、とうふ、たまご	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、コーン しょうが、えのきたけ こまつな、ねぎ、りんご	10/6 十五夜 今年の十五夜は10月6日です。満月にみたてた黄色いお団子を入れた月見団子汁を作ります。	556 21.9	
2 木	ごはん いかフライ ゆでキャベツ もやしのみそしる	○	ぎゅうにゅう、いか あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら	キャベツ、パセリ、もやし ねぎ		587 23.2	
3 金	ごはん レモンちりめんふりかけ あつあげのおろしかけ さつまじる	○	ぎゅうにゅう、ひじき ちりめんじゃこ、ぶたにく かつおぶし、なまあげ みそ	こめ、さとう、ごま あぶら、さつまいも	レモン、だいこん、ごぼう にんじん、こんにゃく、ねぎ		573 23.8	
6 月	くりごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのはりはりづけ つきみだんごじる	○	ぎゅうにゅう、さば	こめ、くり、ごま、さとう しらたまこ	きりぼしだいこん、にんじん きゅうり、しょうが、かぼちゃ だいこん、こまつな えのきたけ、ねぎ		557 23.9	
7 火	チキンライス ABCスープ キャラメルアーモンド	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ぶたにく	こめ、あぶら、マカロニ アーモンド、さとう バター	たまねぎ、にんじん グリーンピース、こまつな	10/8 のりチーズトースト 食パンに、ビザチーズときざみのりを混ぜたものをひろげて焼きます。手軽にできて栄養もバッチリ！ご家庭の朝食にもおすすめです！	598 20.4	
8 水	のりチーズトースト チリコンカン りんご	○	ぎゅうにゅう、やきのり チーズ、ぶたにく ベーコン、きんときまめ	しよくパン、あぶら こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト りんご		581 24.5	
9 木	さんまのかばやきどん やさいのポンずあえ しょうないふのすましじる	○	ぎゅうにゅう、さんま とうふ	こめ、でんぷん、こむぎこ あぶら、さとう、ごま しょうないふ	しょうが、きゅうり、もやし にんじん、かぼす、ねぎ えのきたけ、こまつな		615 22.2	
10 金	スパゲティペペロンチーノ キャベツのレモンじょうゆ ブルーベリーカップケーキ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン たまご、ヨーグルト	スパゲティ、あぶら さとう、こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん レモン、ブルーベリー		639 20.6	
14 火	ごはん だいずのみそがらめ にくじゃが かっぱづけ	○	ぎゅうにゅう、だいず みそ、ぶたにく	こめ、でんぷん、あぶら さとう、ごま、じゃがいも ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、こんにゃく さやいんげん、きゅうり こまつな	「目の愛護デー」にちなんで、目によいアントシアニンという成分を含むブルーベリーを使ってカップケーキを作ります。しかも、日野産のブルーベリーです！	606 22.0	
15 水	スタミナどん わかめいりやさいスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、わかめ	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、しらたき、にら もやし、はくさい、ねぎ こまつな	 10月10日は 目の愛護デー	560 18.8	
16 木	ソースやきそば ポテトあげたこやき みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、たこ、たまご あおのり	ちゅうかめん、あぶら じゃがいも、でんぷん こむぎこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、にら、しょうが、みかん		556 22.5	
17 金	チキンカツカレーライス ブロッコリーサラダ	ジョア	ジョア、ぶたにく とりにく	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ、パンこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、きゅうり ブロッコリー、キャベツ		10/17チキンカツカレーライス 翌日の運動会で「勝つ」よう応援の気持ちをこめてカツを揚げます。飲み物も、運動会の応援メッセージ付きのジョアです。お楽しみに！	648 23.9
21 火	くろざとうパン ミネストローネ さつまいものコロコロサラダ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、いんげんまめ	くろざとうパン、あぶら じゃがいも、マカロニ さつまいも、さとう	セロリ、たまねぎ、にんじん トマト、キャベツ、きゅうり コーン		539 18.0	
22 水	ごはん さんまのつつに もやしとチンゲンサイのおひたし とんじる	○	ぎゅうにゅう、さんま ぶたにく、あぶらあげ みそ	こめ、さとう、ごま あぶら、じゃがいも	しょうが、うめぼし、ごぼう チンゲンサイ、もやし にんじん、だいこん こんにゃく、ねぎ		609 24.8	
23 木	ターメリックライスの ホワイトソースがけ フライビーンズサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう、とりにく えび、ぎゅうにゅう なまクリーム、だいず	こめ、あぶら、バター こむぎこ、でんぷん さとう	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン りんご		618 23.9	
24 金	ごはん ひじきいりおからコロッケ ゆでキャベツ やさいのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、おから、みそ あぶらあげ	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ	たまねぎ、キャベツ、パセリ にんじん、だいこん こまつな、ねぎ	10/31 ハロウィンメニュー ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったシチューを作ります。	578 21.5	
27 月	あきのかうどん もやしときゅうりのからしじょうゆ スイートポテト	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、たまご なまクリーム	うどん、さといも さつまいも、バター さとう	しょうが、ほししいたけ にんじん、しめじ、まいたけ ねぎ、こまつな、もやし きゅうり	 今月の地場産物  たまご こまつな さつまいも かぼす りんご	505 18.0	
28（火） 就学時健診のため、給食はありません								
29 水	しせんどろふどん だいずとさつまいものカリカリあげ みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、だいず ちりめんじゃこ	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、でんぷん、ごま ごまあぶら、さつまいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、たけのこ ほししいたけ、チンゲンサイ みかん		 今月の地場産物  たまご こまつな さつまいも かぼす りんご	657 24.5
30 木	わかめごはん あつやきたまご もやしのおかかあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう、わかめ たまご、かつおぶし とりにく、とうふ	こめ、ごま、さとう あぶら、さといも	もやし、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、こまつな	522 23.3		
31 金	ミルクパン パンプキンシチュー コーンサラダ ミニトマト	○	ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム	ミルクパン、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、コーン、ミニトマト	580 22.2		

※材料の都合により献立を変更する場合があります。