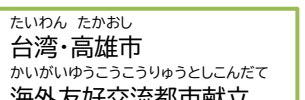
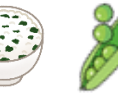
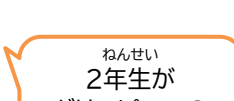
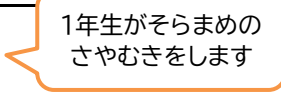
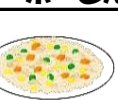
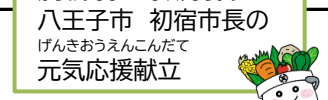
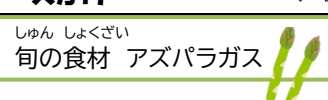
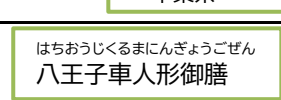
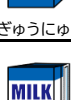
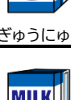
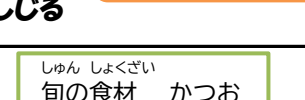
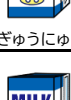
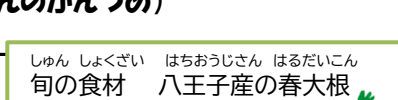
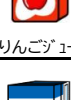




献立予定表

はちおうじしりつ 秋葉台 小学校 令和 7 年度

日 ようび 曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	飲み物	主菜 副菜など	からだの血やにくになる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
1 木	 あかまいごはん	 ぎゅうにゅう	さごちのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの(みしょうかん)  せつく 端午の節句	さごち(魚),とりにく, とうふ,かまぼこ, ぎゅうにゅう	こめ,あかまい,さとう, こめあぶら,ごま, ごまあぶら	たけのこ,にんじん,ごぼう, さやいんげん,だいこん, えのきたけ,ながねぎ, こまつな,みしょうかん	602kcal 26.6g
2 金	 ひじきごはん	 ぎゅうにゅう	ちくわのマヨネーズやき いなかじる かおりキャベツ	ひじき,とりにく,ちくわ, あぶらあげ,あおのり, かつおぶし,とうふ,みそ, ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こめあぶら,マヨネーズ, じゃがいも,こんにゃく	にんじん,しいたけ, だいこん,ながねぎ, こまつな,キャベツ, しょうが	628kcal 24.9g
7 水	 はちおうじラーメン	 ぎゅうにゅう	うずらたまごのからめに ポテのつつみやき くだもの(りんごのかんづめ)	とりにく,うずらたまご, ぶたにく,ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん, こめあぶら,ごま, ごまあぶら,じゃがいも, ぎょうざのかわ	にんにく,しょうが, コーン,きくらげ, もやし,こまつな, たまねぎ,りんご缶	627kcal 23.2g
8 木	 ルーローハン	 ぎゅうにゅう	タンファータン パインヨーグルト  台湾・高雄市 かいがいゆうこうこうりゅうとしこんだて 海外友好交流都市献立	ぶたにく,とりにく, たまご,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, かたくりこ, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ, たけのこ,しいたけ, ちんげんさい,にんじん, こまつな,パイン缶	671kcal 25.9g
9 金	 グリーンピースごはん	 ぎゅうにゅう	あかうおのやくみやき やさいのおかかあえ ごじる くだもの(みしょうかん)  2年生が グリーンピースの さやむきをします	あかうお(魚),あぶらあげ, ちりめんじゃこ,だいず, かつおぶし,ぶたにく,みそ, なまあげ,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら, じゃがいも,こんにゃく, こめあぶら	グリーンピース,にんにく, ぼんのおねぎ,こまつな, もやし,にんじん,だいこん, しめじ,ながねぎ,みしょうかん	603kcal 29.9g
12 月	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき こまつなじる くきわかめのきんぴら くだもの(きよみオレンジ)	さば(魚),みそ,とりにく, とうふ,あぶらあげ, くきわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう, かたくりこ, こめあぶら	しょうが,ながねぎ, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,こまつな, ごぼう,きよみオレンジ	681kcal 25.1g
13 火	 ムーボーどん	 ぎゅうにゅう	ゆでそば ちゅうかふうスープ  1年生がそばの さやむきをします	とうふ,ぶたにく,みそ, ベーコン,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, さとう,かたくりこ, ごまあぶら	ながねぎ,にんじん,しょうが, にら,にんにく,そばめ, たまねぎ,たけのこ, しいたけ,コーン	610kcal 25.7g
14 水	 カレーピラフ	 ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ  八王子市 初宿市長の げんきおうえんこんだて 元気応援献立	とりにく,とうふ, ぶたにく,ぎゅうにゅう, ベーコン,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, パンこ,さとう, ABCマカロニ	にんじん,たまねぎ, コーン,グリーンピース, キャベツ,トマト, セロリ,もも缶	651kcal 25.7g
15 木	 きなこあげパン	 ぎゅうにゅう	ポトフ グリーンアスパラとたまごのソテー  しゅん しよくざい 旬の食材 アスパラガス	きなこ,とりにく, ウィンナー, しろいんげんまめ, たまご,ぎゅうにゅう	コッパパン,さとう, こめあぶら, じゃがいも	にんじん,しめじ, たまねぎ,キャベツ, さやいんげん,にんにく, アスパラガス,コーン	638kcal 24.9g
16 金	 ごはん	 ぎゅうにゅう	てづくりじゃこふりかけ アジのサンガヤき やさいとあぶらあげのにびたし けんちんじる  ねん 100年フードを た し 食べて知ろう ちばけん 千葉県	ちりめんじゃこ,とりにく, わかめ,アジ(魚),たら(魚), みそ,あぶらあげ,ぶたにく, なまあげ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,パンこ, かたくりこ,さとう, じゃがいも,こんにゃく, こめあぶら	ながねぎ,にんじん, しょうが,キャベツ, もやし,ごぼう, だいこん,しめじ	604kcal 26.8g
19 月	 さんばそうごはん	 ぎゅうにゅう	とりのそうとみそやき じょうしきまくあえ ろくろぐるますましじる  はちおうじくまにんぎょうごぜん 八王子車人形御膳	あおのり,とりにく,みそ, さいきょうみそ,ひじき, あぶらあげ,かつおぶし, わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あかまい, くろまい,きび, さとう,ごまあぶら, ちくわふ	くわのは(粉), にんじん,もやし, こまつな,だいこん, えのきたけ,ながねぎ	601kcal 25g
20 火	 キムタクごはん	 ぎゅうにゅう	やきはるまき きゅうりのピリカラあえ レタスとたまごのスープ  はちおうじさん だいこん つく 八王子産の大根で作った つか たくあんを使います。	ぶたにく,とりにく, わかめ,とうふ, ベーコン,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,ごま,ごまあぶら, はるさめ,かたくりこ, しゅうまいのかわ, こめあぶら,さとう	だいこん(たくあん),にら, はくさいキムチ,ながねぎ, たけのこ,にんじん,しょうが, にんにく,しいたけ,きゅうり, キャベツ,レタス,えのきたけ	614kcal 23.1g
21 水	 ゆかりごはん	 ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき しんじゃがのにも はっちくんのみそじる	ししゃも(魚),さつまあげ, とりにく,あぶらあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら, じゃがいも,さとう	ゆかり(粉),にんにく, しょうが,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,だいこん, ごぼう,こまつな,ながねぎ	601kcal 22.5g
22 木	 ミルクパン	 ぎゅうにゅう	ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの(きよみオレンジ)  しっかりとべよう! やさい 350	だいず,ぶたにく, ぎゅうにゅう	ミルクパン,じゃがいも, こめあぶら,さとう, こむぎこ	にんじん,たまねぎ, グリーンピース,トマト, キャベツ,きゅうり,コーン, きよみオレンジ	631kcal 24.1g
23 金	 ごはん	 ぎゅうにゅう	みそチキンカツ スタミナあえ あおなととうふのすましじる  うんどうかい 運動会がんばろう!	とりにく,みそ,とうふ, わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ, パンこ,こめあぶら, さとう,ごま, ごまあぶら	キャベツ,きゅうり, にんじん,にんにく, こまつな,えのきたけ, ながねぎ	655kcal 25.8g
27 火	 ごはん	 ぎゅうにゅう	かつおのたつたあげ かりかりじゃこサラダ かきたまじる  しゅん しよくざい 旬の食材 かつお	かつお(魚), ちりめんじゃこ,とりにく, たまご,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,かたくりこ, こめあぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	しょうが,にんじん, キャベツ,コーン, たまねぎ,こまつな	627kcal 32g
28 水	 ドライカレー	 ぎゅうにゅう	おんやさいのごまドレッシング くだもの(みかんのかんづめ)	ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, こむぎこ,さとう, ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,にんにく, しょうが,キャベツ,きゅうり, コーン,みかん缶	602kcal 18.2g
29 木	 はちだいこんおろし スパゲティ	 りんごジュース	わふうサラダ クリームスープ  しゅん しよくざい はちおうじさん はるだいこん 旬の食材 八王子産の春大根	ツナ,のり, ちりめんじゃこ, ウィンナー,ぎゅうにゅう, なまクリーム	スパゲティ,こめあぶら, さとう,ごまあぶら, じゃがいも, こむぎこ,バター	だいこん,えのきたけ, きゅうり,もやし,にんじん, コーン,たまねぎ,キャベツ, パセリ,りんごジュース	647kcal 21.7g
30 金	 ごはん	 ぎゅうにゅう	いかのこうみやき しおにくじゃが ごまあえ	いか,ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, ごまあぶら, じゃがいも,こんにゃく, こめあぶら,さとう	にんにく,ながねぎ, たまねぎ,にんじん, グリーンピース, こまつな,もやし	630kcal 26.9g

こんだて ざいりょうとく くだもの にゅうかじょうきょう へんこう こと
献立は材料(特に果物)の入荷状況により変更する事があります