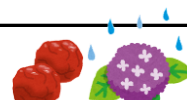
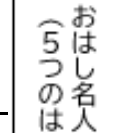
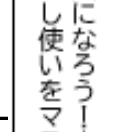
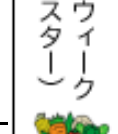
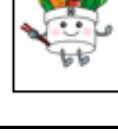
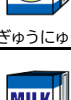
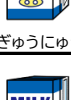
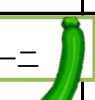




献立予定表

八王子市立 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 等	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	kcal たんぱくし つ
2月	キムチとたまごの チャーハン	 ぎゅうにゅう	ワントンスープ ポップビーンズ くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく,たまご,とりにく, だいず,あおのり, ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら, こめあぶら,さとう, ワントンのかわ, かたくりこ	にんじん,はくさいキムチ, こまつな,ながねぎ, もやし,しめじ,みかん	610kcal 22.3g
3火	スパゲティ ミートソース	 ぎゅうにゅう	やさいスープ オレンジポンチ  しっかりたべよう！ やさい 350	ぶたにく,チーズ, ベーコン, ぎゅうにゅう	スパゲティ,さとう, オリーブゆ,こめあぶら	たまねぎ,にんじん, セロリ,にんにく,トマト, キャベツ,コーン,もも(缶), みかんジュース	617kcal 22.9g
4水	かみかみごはん	 ぎゅうにゅう	あかうおのしちみやり ぐだくさんみそしる スタミナきゅうり	わかめ,じゃこ, あかうお(魚), とりにく,あぶらあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま, ごまあぶら, じゃがいも,さとう	にんにく,だいこん, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,きゅうり	602kcal 30g
5木	ごはん	 ぎゅうにゅう	ゆのすかおる ねぎしおチキン のっぺいじる じゃことやさいのおかかあえ  ねん 100年フードを た し 食べて知ろう こうちけん 高知県	とりにく, あぶらあげ, じゃこ,かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, ごまあぶら,ごま, かたくりこ,こんにゃく	ゆず(果汁),しょうが, にんにく,ながねぎ,ごぼう, にんじん,だいこん,しいたけ, キャベツ,もやし	604kcal 25.5g
6金	ひじきとまめの ピラフ	 ぎゅうにゅう	さけのこうそうパンこやし はちおうじさんたまねぎのスープ やさいサラダ  しゅん しよくざい はちおうじさん 旬の食材 八王子産たまねぎ	とりにく,だいず,ひじき, さけ(魚),ウインナー, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こめあぶら,オリーブゆ, パンこ	にんじん,しいたけ, たまねぎ,にんにく, パセリ,バジル, こまつな,キャベツ,コーン	610kcal 28.6g
10火	にしょくどん	 ぎゅうにゅう	たまねぎとじゃがいものみそしる きゅうりとだいこんのなんばんづけ	とりにく,たまご,わかめ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こめあぶら,かたくりこ, じゃがいも,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ, にんじん,さやいんげん, えのきたけ,だいこん, きゅうり	626kcal 24.1g
11水	うめごはん	 ぎゅうにゅう	いかのまつかさやし ごじる かわりきんぴら  6月11日 入梅(にゅうばい！)	いか,だいず,なまあげ, みそ,とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, こんにゃく,スパゲティ, さとう,ごま	うめぼし,ゆかり,にんじん, だいこん,ながねぎ, ごぼう,さやいんげん	601kcal 28g
12木	ごはん	 ぎゅうにゅう	マーボーどうふ にらたまスープ こざかなのごまがらめ くだもの(れいとうみかん)	とうふ,ぶたにく,みそ, とりにく,たまご, いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, さとう,ごまあぶら, かたくりこ,ごま	ながねぎ,にんじん,にら, しょうが,にんにく, たまねぎ,みかん	649kcal 28.4g
13金	セサミトースト	 りんごジュース	はちおうじさんキャベツのクリームに ツナとだいこんのごまサラダ  しゅん しよくざい はちおうじさん 旬の食材 八王子産キャベツ	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ツナ	しよくパン,バター, さとう,ごま, じゃがいも,こめあぶら, こむぎこ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ, キャベツ,だいこん,きゅうり, りんごジュース	619kcal 16g
16月	ごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる くきわかめのしょうがいため 	なまあげ,ぶたにく, みそ,たまご,とうふ, くきわかめ, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, さとう,ごまあぶら, かたくりこ,ごま	キャベツ,にんじん,たけのこ, しめじ,にんにく,しょうが, たまねぎ,こまつな	605kcal 23.9g
17火	ごはん	 ぎゅうにゅう	まさばのしおやし こまつなのみそしる いりどり 	さば(魚),なまあげ, みそ,とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも, こんにゃく,こめあぶら, さとう,ごま	だいこん,たまねぎ, こまつな,にんじん,ごぼう, しいたけ,さやいんげん	603kcal 26.8g
18水	やきとりどん	 ぎゅうにゅう	すましじる ごもくにまめ 	とりにく,わかめ, とうふ,だいず, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, かたくりこ,ごま, こんにゃく,こめあぶら	しょうが,ながねぎ, ごぼう,たまねぎ, にんじん,えのきたけ, さやいんげん	622kcal 25.8g
19木	あんかけやしそば	 ぎゅうにゅう	わかめスープ だいがくいも 	ぶたにく, うずらたまご, わかめ,ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん, こめあぶら,ごまあぶら, かたくりこ,ごま, さつまいも,さとう	にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,にら, しいたけ,えのきたけ, ながねぎ,コーン	669kcal 21.7g
20金	ごはん	 ぎゅうにゅう	さごちのみそマヨやし けんちんじる じゃことやさいのにんにくふうみ 	さごち(魚),みそ, あぶらあげ,じゃこ, ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ, さとう,ごま,こんにゃく, こめあぶら,ごまあぶら	だいこん,にんじん, ごぼう,たまねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,にんにく	617kcal 26.6g
23月	ミルクパン	 ぎゅうにゅう	きんときまめのポークシチュー ピクルス くだもの(れいとうみかん)	きんときまめ,ぶたにく, ぎゅうにゅう	ミルクパン,こめあぶら, じゃがいも,さとう, こむぎこ,バター	にんにく,にんじん, たまねぎ,グリーンピース, トマト,きゅうり, だいこん,みかん	602kcal 21.8g
24火	とりにくしょうが ごはん	 ぎゅうにゅう	やしししゃも しもなかたまねぎのにくじゃが ごまあえ  しゅん しよくざい しもなか 旬の食材 下中たまねぎ	とりにく,ししゃも(魚), ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, じゃがいも,こんにゃく, さとう,ごま	にんじん,まいたけ, しょうが,さやいんげん, たまねぎ,こまつな,もやし	642kcal 25.3g
25水	にくどうふどん	 ぎゅうにゅう	くずきりじる キャベツのしょうがふうみ	とうふ,ぶたにく, とりにく,かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,しらたき, こめあぶら,さとう, かたくりこ,くずきり, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,えのきたけ, ながねぎ,キャベツ	600kcal 23.3g
26木	ごはん	 ぎゅうにゅう	しろみざかなのかおりあげ こんさいごまじる にびたし	メルルーサ(魚),とりにく, みそ,あぶらあげ, ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら, かたくりこ,こむぎこ, こめあぶら,じゃがいも, ごま,さとう	しょうが,にんにく,だいこん, ごぼう,たまねぎ,こまつな, もやし,しめじ,にんじん	620kcal 26g
27金	はちおうじさん ズッキーニの カレーライス	 ぎゅうにゅう	コールスロー もものヨーグルト  しゅん しよくざい はちおうじさん 旬の食材 八王子産ズッキーニ	とりにく,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも, こめあぶら,こむぎこ, バター,さとう	たまねぎ,にんじん,りんご, にんにく,しょうが, ズッキーニ,キャベツ, コーン,おうとう(缶)	679kcal 18g
30月	ごはん	 ぎゅうにゅう	あじのこうみやし とんじる ピリカラキャベツ  しゅん しよくざい 旬の食材 あじ	あじ(魚),ぶたにく, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら, じゃがいも, こめあぶら,さとう	しょうが,にんにく,ながねぎ, ごぼう,だいこん,にんじん, たまねぎ,キャベツ	631kcal 34.7g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります