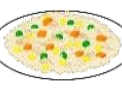




献立予定表

八王子市立 秋葉台 小学校 令和7年度

日 曜 日	献立名			主な材料名			栄養価 kcal たんぱく 質
	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 火	 タコめし	 ぎゅうにゅう	うずらのたまご ぐだくさんみそしる やさいのおかかあえ きせつ ぎょうじ はんげしゅう 季節の行事【半夏生】	たこ,うずらたまご, とりにく,とうふ,みそ, あぶらあげ,かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, じゃがいも,ごま, こめあぶら,ごまあぶら	えだまめ,たまねぎ, だいこん,にんじん, こまつな,もやし	600kcal 26.8g
2 水	 スパゲティ ミートソース	 ぎゅうにゅう	ゆでとうもろこし きのこスープ ねんせい 3年生が とうもろこしの かわむきをします	ぶたにく,チーズ, ベーコン, ぎゅうにゅう	スパゲティ, 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, とうもろこし,しいたけ, しめじ,えのきたけ	632kcal 25.4g
3 木	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのしおやき しもなかたまねぎのみそしる もやしのからしあえ しゅん しよくざい しもなか 旬の食材 下中たまねぎ	さば(魚),なまあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも	たまねぎ,だいこん, もやし,こまつな, にんじん	625kcal 23.9g
4 金	 スタミナどん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかふうコーンとたまごのスープ ラーさい しっかりたべよう! やさい350	ぶたにく,とりにく, たまご,ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, さとう,ごま, ごまあぶら, かたくりこ	にんにく,しょうが, にんじん,にら,もやし, たまねぎ,えのきたけ, コーン,だいこん, キャベツ,きゅうり	602kcal 20.9g
7 月	 ツナそぼろちらし	 ぎゅうにゅう	ささかまぼこのマヨネーズやき わかめとコーンのほしぞらいため たなばたじる きせつ ぎょうじ たなばた 季節の行事【七夕】	ツナ,ささかまぼこ, わかめ,のり, ほしがたかまぼこ, とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま, マヨネーズ, ごまあぶら, そうめん	かんぴょう,にんじん, しいたけ,くわのは(粉), こまつな,コーン, にんにく,たまねぎ	603kcal 21.6g
8 火	 こくさんこむぎの ソフトフランスパン	 ぎゅうにゅう	チキンビーンズ グリーンサラダ くだもの(オレンジ) こくさんこむぎ 国産小麦をつかった パンをたべます!	だいず,とりにく, ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン, じゃがいも, こめあぶら,さとう, こむぎこ,バター	にんじん,たまねぎ, トマト,グリーンピース, コーン,きゅうり, キャベツ,オレンジ	613kcal 24.3g
9 水	 おたる あんかけやきそば	 ぎゅうにゅう	わかめスープ まめこくとう ねん 100年フードを た 食べて知ろう ほっかいどう 北海道	えび,ぶたにく, うずらたまご,とりにく, とうふ,わかめ, だいず,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,さとう	しょうが,にんにく, にんじん,たまねぎ, はくさい,ちんげんさい, きくらげ,コーン	606kcal 27.7g
10 木	 ガーリックライス	 ぎゅうにゅう	はちおうじハニーマスタードチキン コールスローサラダ ミネストローネ はちおうじ 八王子でとれた はちみつをたべます!	とりにく, しろいんげんまめ, ウインナー, ぎゅうにゅう	こめ,オリーブゆ, はちみつ,こめあぶら, さとう,じゃがいも	にんにく,パセリ, キャベツ,きゅうり, にんじん,たまねぎ, セロリ,トマト	601kcal 22.6g
11 金	 むぎごはん	 ぎゅうにゅう	ししゃものピリカラやき じゃがいものそばろに ごまあえ くだもの(れいとうみかん)	ししゃも,とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ, こめあぶら,じゃがいも, こんにやく,さとう, かたくりこ,ごま	しょうが,にんにく, たまねぎ,にんじん, さやいんげん,こまつな, もやし,みかん	604kcal 21.3g
14 月	 ごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのうまに にらたまスープ えだまめ がつきゅう のびのび学級が えだまめの さやをはずします	とうふ,ぶたにく, みそ,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こめあぶら, ごまあぶら, かたくりこ	たまねぎ,にんじん, ちんげんさい,しいたけ, にんにく,しょうが, もやし,にら,えだまめ	602kcal 25g
15 火	 なつやさいの カレーライス	 ぎゅうにゅう	レタスとたまごのスープ くだもの(れいとうみかん) なつやさい 夏野菜(なす・いんげん・ズッキーニ)	とりにく,たまご, 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,かたくりこ	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん,なす, ズッキーニ,レタス, さやいんげん,みかん	607kcal 18.4g
16 水	 かてめし	 ぎゅうにゅう	やきざかな おしんこう すいとん せんご しゅうねんこんだて 戦後80周年献立	とりにく,ちくわ, あぶらあげ,さけ(魚), ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こめあぶら,ごま, こむぎこ,しらたまこ	にんじん,れんこん, しいたけ,キャベツ, きゅうり,しょうが, だいこん,ながねぎ, こまつな	603kcal 29.5g
17 木	 セルフ ツナポテトサンド	 りんごジュース	かぼちゃのシチュー ピクルス しゅん しよくざい 旬の食材 かぼちゃ	ツナ,とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム	コッペパン, じゃがいも,バター, こめあぶら, こむぎこ,さとう	たまねぎ,かぼちゃ, にんじん,キャベツ, パセリ,だいこん, きゅうり,りんごジュース	611kcal 17.6g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



企画展

むかしむかし ごはん

会場

桑都日本遺産センター 八王子博物館(はちはく)

会期

2025年7月5日(土)～9月7日(日)

開館時間

10:00～19:00

知って、みつけて！3色はっちくんのボールすくいとごはんの歴史

展示している「災害用煮炊き鍋」でボールすくいゲームを開催します。参加者全員に景品をプレゼント！
制限時間内にどれくらいのボールがすくえるかチャレンジしてみてね。(予約不要/参加無料)

日時 2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30
2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30

