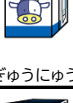
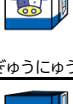
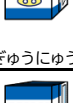
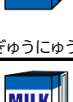
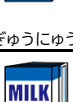




こ ん だ て よ て い ひ ょ う
献 立 予 定 表

はちおうじしりつ 秋葉台 小学校 令和7年度

日 曜 日	こ ん だ て め い 献 立 名			お も ざ い り ょ う め い 主 材 料 名			え い ょ う 価 栄 養 価
	し ゅ し ゅ く 主 食	い の み 飲 物	し ゅ さい ふ く さい 主 菜 副 菜 など	ち か ら だ の 血 や に く に な る あ か し ゅ く ひ ん 赤 の 食 品	ね つ ち ら へ 熱 や 力 の も と に な る き い ろ し ゅ く ひ ん 黄 色 の 食 品	ち ょ う し と の か ら だ の 調 子 を 整 え る み ど り し ゅ く ひ ん 緑 の 食 品	
1 月	チキンカレー	 ぎゅうにゅう	さんしよくピクルス わかめスープ	とりにく,わかめ,とうふ, 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,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ, りんご,にんじん,きゅうり, グリーンピース,だいこん, えのき,ながねぎ,コーン	617kcal 18.4g
2 火	ごこくごはん	 ぎゅうにゅう	あじのからみやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	あじ(魚),だいず,とりにく, こんぶ,あぶらあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,ごま, くろまい,あかまい, さとう,ごまあぶら, こめあぶら,さつまいも	にんにく,ながねぎ,ごぼう, にんじん,さやいんげん, だいこん,たまねぎ, しめじ,ばんのうねぎ	633kcal 26.7g
3 水	ビビンバ	 ぎゅうにゅう	たまごスープ いりこのごまがらめ	ぶたにく,とりにく, たまご,とうふ, いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こめあぶら,ごま, ごまあぶら, かたくりこ	にんにく,しょうが,もやし, きりぼしだいこん,にんじん, ごまつな,たまねぎ,コーン, えのきたけ,ばんのうねぎ	603kcal 24.8g
4 木	ごはん	 ぎゅうにゅう	マーボーどうふ あおなのごまあえ やさいスープ	とうふ,ぶたにく,みそ, ベーコン,ぎゅうにゅう	こめ,さとう, かたくりこ,ごまあぶら, こめあぶら,ごま	ながねぎ,にんじん,にら, しょうが,にんにく, しいたけ,ごまつな,もやし, たまねぎ,キャベツ	601kcal 22.5g
5 金	ししじゅうし	 ぎゅうにゅう	ちくわのマヨネーズやき にんじんしりしり はっちくんのみそしる	ぶたにく,こんぶ,ちくわ, あぶらあげ,あおのり, かつおぶし,ツナ,みそ, とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, マヨネーズ,ごま, じゃがいも	しょうが,にんじん, きりぼしだいこん,ごぼう, たまねぎ,だいこん, ごまつな,ながねぎ	635kcal 24.6g
8 月	そうと あげパン	 ぎゅうにゅう	まめとやさいのスープに コールスローサラダ くだもの(みかん)	きなこ,ウィンナー, とりにく, しろいんげんまめ, ぎゅうにゅう	くわのはコッペパン, さとう,こめあぶら, じゃがいも	くわのは(粉),たまねぎ, にんじん,さやいんげん, コーン,にんにく,パセリ, きゅうり,キャベツ,みかん	593kcal 21.3g
9 火	ごはん	 ぎゅうにゅう	さごちのこうみやき こんさいごまじる いろどりあえ	さごち(魚),とりにく, みそ,あぶらあげ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら, こめあぶら, じゃがいも,ごま	しょうが,にんにく, ながねぎ,ごぼう, だいこん,にんじん, ごまつな,もやし,しめじ	637kcal 27.8g
10 水	チリコンカンライス	 ぎゅうにゅう	グリーンサラダ おんがたのブルーベリーヨーグルト	きんときまめ,ぶたにく, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, こむぎこ,バター, さとう	にんにく,たまねぎ, セロリー,にんじん,コーン, トマト,きゅうり,キャベツ, ブルーベリー	618kcal 20.2g
11 木	ごもくおこわ	 ぎゅうにゅう	あつあげのチーズでんがく わかめのにんにくいため とんじる	とりにく,なまあげ,みそ, チーズ,わかめ,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ, ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さとう, こめあぶら,ごまあぶら, ごま,じゃがいも, こんにゃく	にんじん,えだまめ, しいたけ,ごぼう, ながねぎ,しょうが, にんにく,だいこん	639kcal 26.4g
12 金	ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき じゃがいものかかバター かぶのスープ	ぶたにく,かつおぶし, ベーコン, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, さとう,かたくりこ, じゃがいも,バター	たまねぎ,しょうが, にんにく,かぶ, にんじん,キャベツ	630kcal 23.7g
16 火	ごはん	 ぎゅうにゅう	いかのしちみやき おひたし ごじる	いか,あぶらあげ, かつおぶし,だいず, とりにく,なまあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま, じゃがいも,こんにゃく, こめあぶら	にんにく,ばんのうねぎ, はくさい,ごまつな, にんじん,もやし, だいこん,ながねぎ	610kcal 30.5g
17 水	コーンピラフ	 ぎゅうにゅう	バーベキュードチキン パイザンヌスープ くだもの(みかん)	ベーコン,とりにく, ウィンナー, ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, バター,さとう, じゃがいも	コーン,にんじん, たまねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ, パセリ,みかん	617kcal 22.5g
18 木	にしよくどん	 ぎゅうにゅう	もやしとにんじんのナムル ごまつなじる	とりにく,たまご, とうふ,あぶらあげ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こめあぶら, ごまあぶら,ごま, かたくりこ	しょうが,たまねぎ, さやいんげん,もやし, にんじん,えのきたけ, ごまつな	610kcal 24.5g
19 金	あんかけやきそば	 ぎゅうにゅう	ポップビーンズ とうがんとたまごのスープ	ぶたにく,だいず, あおのり,とりにく, たまご,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	にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,にら, しいたけ,コーン, とうがん	632kcal 25.6g
22 月	ごはん	 ぎゅうにゅう	ホキのごまがらめ くきわかめのきんぴら かきたまじる	ホキ(魚),くきわかめ, とりにく,たまご, とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,じょうしんこ, こめあぶら,さとう, ごま,かたくりこ	しょうが,ごぼう, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ごまつな	627kcal 25.5g
24 水	かつめし	 ぎゅうにゅう	あおなととうふのすましじる くだもの(みかん)	ぶたにく,わかめ, とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ, パンこ,こめあぶら, さとう,バター	キャベツ,ごまつな, えのきたけ,ながねぎ, にんじん,みかん	672kcal 24.7g
25 木	あきナスの スパゲティー ミートソース	 ぎゅうにゅう	キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ	ぶたにく,チーズ, ベーコン,たまご, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	スパゲティ, オリーブあぶら, こめあぶら, さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん, セロリー,にんにく, トマト,なす,キャベツ, もものかんづめ	689kcal 23.6g
26 金	ごはん	 ぎゅうにゅう	さごちのおろしソース ひじきのいために にらたまみそしる	さごち(魚),ひじき, あぶらあげ,たまご, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,こめあぶら, さとう,かたくりこ, こんにゃく	だいこん,しいたけ, にんじん,たまねぎ, にら,えのきたけ	607kcal 28.1g
29 月	スタミナどん	 ぎゅうにゅう	コーンとたまごのスープ だいこんのふうみづけ くだもの(みかん)	ぶたにく,ベーコン, 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,ながねぎ,しいたけ, だいこん,みかん	608kcal 21.5g
30 火	はちおうじショウガ ごはん	 ぎゅうにゅう	ししゃものいそべやき しおにくじゃが キャベツとあぶらあげのごまあえ	ししゃも(魚), あおのり,とりにく, あぶらあげ, 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	はちおうじショウガ, たまねぎ,にんじん, グリーンピース, キャベツ,もやし	632kcal 22.8g

こ ん だ て ざ い り ょ う に ゅ う か じ ょ う き ょ う へ ん こ う こ と
献立は材料の入荷状況により変更する事があります