



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 |
|---------|---------------------------|----------|---|---|---|---|-----------------------------|
| | 主食 | 飲の み物 | 主菜 副菜など | おもに体をつくるも とになる食品(赤) | おもにエネルギーの もとになる食品(黄色) | おもに体の調子を整える もとになる食品(緑) | エネルギー kcal たんぱく質 g |
| 1 水 | ごはん | MILK | ゆうやけこやけやき、 こんさいじる、 ごまじゃこあえ、くだもの(みかん) <small>八王子の市制記念</small> | ほき(魚)、みそ、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう | こめ、マヨネーズ、 ごま、じゃがいも、 あぶら、さとう | にんじん、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、こまつな、 キャベツ、みかん | 611kcal 25.2g |
| 2 木 | しゅうげつ ごはん | MILK | いしがきあげ、 そくせきづけ、 はちおうじる <small>日本遺産献立 【八王子城御膳】</small> | ちくわ、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう | こめ、くろまい、くり、 さとう、こむぎこ、 かたくりこ、ごま、 あぶら、さつまいも | にんじん、きゅうり、キャベツ、 だいこん、しいたけ、かぶ、 こまつな、ちんげんさい、 ながねぎ、しょうが | 598kcal 19.7g |
| 3 金 | ごまじゃこ ごはん | MILK | とうふのでんがくやき、 あきのおすいもの、 ゆうきとうがんのそぼろに <small>八王子産 有機冬瓜</small> | ちりめんじゃこ、とうふ、 たまご、とりにく、みそ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう | こめ、ごま、さとう、 あぶら、かたくりこ | ながねぎ、にんじん、 こまつな、しめじ、だいこん、 えのきたけ、とうがん | 609kcal 26.8g |
| 6 月 | こぎつね ごはん | MILK | いものこじる、 おつきさまだんご(みたらし) <small>中秋の名月</small> | あぶらあげ、とりにく、 みそ、とうふ、 ぎゅうにゅう | こめ、ごま、さとう、 さといも、こんにゃく、 あぶら、しらたまこ、 しょうしんこ、かたくりこ | にんじん、しょうが、 だいこん、ごぼう、 ながねぎ、しめじ、かぼちゃ | 637kcal 21.1g |
| 7 火 | ミルクパン | りんご | しろみざかなとポテトのグラタン、 しろいんげんまめのスープ、 フレンチサラダ <small>しっかりたべよう！ やさい350</small> | メルルーサ(魚)、 ぎゅうにゅう、チーズ、 しろいんげんまめ、 ウインナー | ミルクパン、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター | たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、セロリ、パセリ、 キャベツ、コーン、 りんごジュース | 641kcal 21g |
| 8 水 | ごはん | MILK | さわらのごまふうみやき、 ぐだくさんきのこじる、 ごもくにまめ、くだもの(みかん) | さわら(魚)、みそ、 だいたく、とりにく、 ぎゅうにゅう | こめ、さとう、ごま、 じゃがいも、 こんにゃく、あぶら | しょうが、だいこん、 にんじん、しめじ、しいたけ、 えのきたけ、こまつな、 ごぼう、さやいんげん、みかん | 618kcal 28.5g |
| 9 木 | スパゲティ ミートソース | MILK | やさいスープ、 ふかしさつまいも <small>旬の食材 さつまいも</small> | ぶたにく、 ぎゅうにゅう | スパゲティ、あぶら、 さとう、さつまいも | たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、トマト、 キャベツ、えのきたけ | 636kcal 22.2g |
| 10 金 | にんじん ごはん | MILK | いがむし、 かきたまじる、 じゃこサラダ <small>目の愛護デー</small> | とうふ、とりにく、 ぶたにく、たまご、 わかめ、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう | こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 もちごめ、ごま | にんじん、ながねぎ、 しいたけ、しょうが、 たまねぎ、えのき、キャベツ、 きゅうり、もやし、コーン | 595kcal 26.2g |
| 14 火 | わかめごはん | MILK | あつやきたまご、 とんじる、 やさいのおかかあえ <small>大もったいない ウイーク</small> | わかめ、ちりめんじゃこ、 たまご、ぶたにく、 なまあげ、みそ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう | こめ、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こんにゃく | しいたけ、たまねぎ、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、もやし、こまつな | 608kcal 26.5g |
| 15 水 | チャーハン | MILK | はくさいとにくだんごのスープ、 こざかなのごまがらめ、 くだもの(みかん) | ぶたにく、とりにく、 いりこ(小魚)、 ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ | にんじん、たまねぎ、コーン、 こまつな、しょうが、ながねぎ、 はくさい、しめじ、えのきたけ、 ちんげんさい、みかん | 592kcal 24.7g |
| 16 木 | ごはん | MILK | ししゃものピリカラやき、 しおにくじゃが、 わかめサラダ | ししゃも(小魚)、 ぶたにく、 わかめ、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう、ごま | しょうが、にんにく、 ばんのうねぎ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 もやし、キャベツ、コーン | 619kcal 21.8g |
| 17 金 | はちおうじ ラーメン (つけめんふう) | MILK | うずらのたまご、 ぼうぎょうざ、 くだもの(みかん) | 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、あぶら、 ごま、はるさめ、 かたくりこ、 ぎょうざのかわ | にんにく、しょうが、コーン、 もやし、こまつな、たまねぎ、 にら、はくさい、みかん | 600kcal 26.9g |
| 20 月 | こだいまい ごはん | MILK | とりのみそやき、 けんちんじる、 じゃこキャベツ | とりにく、みそ、 なまあげ、こんぶ、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう | こめ、あかまい、くろまい、 ごま、さとう、 こんにゃく、あぶら | だいこん、にんじん、 ごぼう、こまつな、 キャベツ、しょうが | 595kcal 25.7g |
| 21 火 | ごはん | MILK | ささかまのいそべあげ、 だいこんのみそしる、 さといものうまに <small>旬の食材 さといも</small> | ささかまぼこ、あおのり、 たまご、あぶらあげ、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう | こめ、こむぎこ、 しょうしんこ、 あぶら、さといも、 こんにゃく、さとう | だいこん、ながねぎ、 にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、しめじ | 616kcal 21.8g |
| 22 水 | やきとりどん | MILK | スタミナやさい、 いなかじる | とりにく、ぶたにく、 なまあげ、 ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 じゃがいも、こんにゃく | しょうが、ながねぎ、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、にんにく、 だいこん、しいたけ | 612kcal 24.2g |
| 23 木 | セサミトースト | MILK | チキンときのこのクリームシチュー、 ビーンズサラダ、 くだもの(みかん) | とりにく、 ぎゅうにゅう、 だいたく、ツナ | しよくパン、バター、 さとう、ごま、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ | マッシュルーム、しめじ、 にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、コーン、みかん | 682kcal 23.7g |
| 24 金 | だいせん おこわ | MILK | いかのこうみいため、 ごじる、 やさいのおひたし <small>100年フード： 大山おこわ(鳥取県)</small> | とりにく、あごちくわ、 あぶらあげ、いか、 だいたく、なまあげ、みそ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう | こめ、もちごめ、 あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも | にんじん、ごぼう、しいたけ、 さやいんげん、ながねぎ、 しめじ、だいこん、たまねぎ、 こまつな、はくさい、もやし、他 | 616kcal 29.5g |
| 27 月 | ごはん | MILK | おとうふたっぷりマーボー、 おとうふいりわかめスープ、 さんしよくナムル <small>【図書コラボ】 『おとうふ2ちょう』</small> | とうふ、ぶたにく、 みそ、とりにく、 わかめ、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、 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、しいたけ、コーン、 こまつな、もやし | 605kcal 24.8g |
| 28 火 | さんまの かばやきどん | MILK | さつまいものみそしる、 うめしらすあえ <small>旬の食材 さんま</small> | さんま(魚)、 みそ、しらすぼし、 ぎゅうにゅう | こめ、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、さつまいも | しょうが、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 にんじん、うめぼし | 686kcal 22.7g |
| 29 水 | ドライカレー | MILK | レタスとたまごのスープ、 ヨーグルトの パッションフルーツソースがけ <small>八王子産 パッションフルーツ</small> | ぶたにく、たまご、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、こむぎこ、 バター、かたくりこ、 さとう、コーンスターチ | たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、レーズン、 にんにく、しょうが、レタス、 パッションフルーツ | 653kcal 23.2g |
| 30 木 | ごはん | MILK | さばのみそに、 くきわかめのきんぴら、 さわにわん <small>旬の食材 さば</small> | さば(魚)、みそ、 くきわかめ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう | こめ、さとう、 あぶら、ごま | しょうが、ごぼう、 にんじん、たけのこ、 えのき、だいこん、こまつな | 618kcal 21.7g |
| 31 金 | ガーリック ピラフ | MILK | ビーンズトマトシチュー、 オニオンドレッシングサラダ、 スイートパンプキン <small>ハロウィン</small> | きんときまめ、 ウインナー、とりにく、 ぎゅうにゅう | 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、コーン、 さやいんげん、トマト、 キャベツ、きゅうり、かぼちゃ | 657kcal 19.8g |

献立は材料の入荷状況により変更する事があります