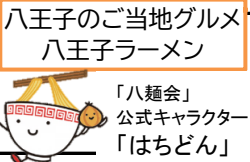
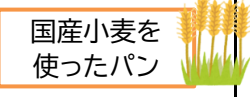
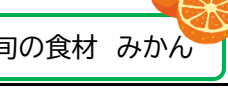
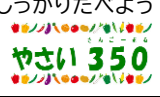
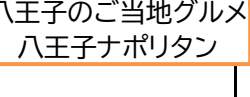
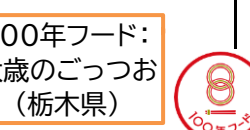
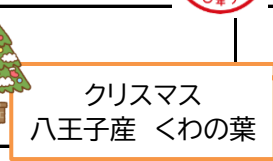




# 献立予定表

八王子市立 秋葉台 小学校 令和7年度

| 日<br>曜<br>日 | 献立名                       |                                                                                               |                                                                                                                                                 | 主な材料名                                                 |                                              |                                                                   | 栄養価                         |
|-------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|             | 主食                        | 飲み物                                                                                           | 主菜 副菜など                                                                                                                                         | おもに体をつくるもの<br>になる食品(赤)                                | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄色)                     | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品(緑)                                         | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g |
| 1月          | ごはん                       | <br>ぎゅうにゅう   | にくどうふ、はるさめスープ、<br>まめこくとう、<br>くだもの(みかん)<br>                    | とうふ、ばたにく、<br>とりにく、だいず、<br>ぎゅうにゅう                      | こめ、しらたき、<br>あぶら、さとう、<br>かたくりこ、はるさめ、<br>くろざとう | ねしょうが、たまねぎ、<br>にんじん、さやいんげん、<br>しいたけ、こまつな、みかん                      | 617kcal<br>23.4g            |
| 2火          | はちおうじ<br>ラーメン<br>(つけめんふう) | <br>ぎゅうにゅう   | うずらのにたまご、<br>ツナポテトぎょうざ<br>                                    | ばたにく、ツナ、<br>うずらたまご、<br>ぎゅうにゅう                         | むしちゅうかめん、<br>あぶら、ごま、<br>じゃがいも、<br>ぎょうざのかわ    | にんにく、ねしょうが、<br>コーン、もやし、<br>こまつな、たまねぎ                              | 606kcal<br>23.2g            |
| 3水          | ごはん                       | <br>ぎゅうにゅう   | ばたにくのしょうがやき、<br>スタミナやさい、<br>わかめとたまごのすましじる                                                                                                       | ばたにく、わかめ、<br>とうふ、たまご、<br>ぎゅうにゅう                       | こめ、さとう、<br>かたくりこ、<br>あぶら、ごま                  | ねしょうが、にんにく、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>にんじん、もやし、<br>こまつな、えのきたけ              | 596kcal<br>25.1g            |
| 4木          | ごはん                       | <br>ぎゅうにゅう  | さばのかんこくふうみそに、<br>カムジャタン<br>かおりキャベツ                                                                                                              | さば(魚)、みそ、<br>ばたにく、<br>ぎゅうにゅう                          | こめ、さとう、<br>ごま、あぶら、<br>じゃがいも                  | ねしょうが、にんにく、<br>ながねぎ、たまねぎ、<br>にんじん、さやいんげん、<br>キャベツ                 | 699kcal<br>25g              |
| 5金          | ゆうきかぼちゃの<br>カレーライス        | <br>ぎゅうにゅう | フレンチサラダ<br>くだもの(ペにマドンナ)<br>                                  | とりにく、<br>ぎゅうにゅう                                       | こめ、じゃがいも、<br>あぶら、こむぎこ、<br>バター、さとう            | にんにく、ねしょうが、コーン、<br>かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、<br>さやいんげん、キャベツ、<br>だいこん、ペにマドンナ | 619kcal<br>17.6g            |
| 8月          | やきとりどん                    | <br>ぎゅうにゅう | そくせきづけ<br>なめこじる                                                                                                                                 | とりにく、とうふ、<br>みそ、ぎゅうにゅう                                | こめ、あぶら、さとう、<br>かたくりこ、ごま、<br>じゃがいも            | ねしょうが、ながねぎ、<br>にんじん、だいこん、<br>キャベツ、なめこ、<br>たまねぎ、こまつな               | 596kcal<br>23.7g            |
| 9火          | ごはん                       | <br>ぎゅうにゅう | いかのごまみそやき<br>はちおうじさんねしょうがの<br>とりだんごじる、<br>くきわかめとツナのあえもの<br> | いか、みそ、とりにく、<br>あぶらあげ、<br>くきわかめ、ツナ、<br>ぎゅうにゅう          | こめ、ごま、さとう、<br>かたくりこ、あぶら                      | ねしょうが、ながねぎ、<br>にんじん、はくさい、<br>しいたけ、えのきたけ、<br>こまつな、だいこん、もやし         | 600kcal<br>29.8g            |
| 10水         | わかめごはん                    | <br>ぎゅうにゅう | ほきのごまがらめ、<br>こまつなのあえもの、<br>とんじる<br>                         | わかめ、ほき(魚)、<br>かつおぶし、ばたにく、<br>あぶらあげ、みそ、<br>ぎゅうにゅう      | こめ、ごま、<br>しょうしんこ、あぶら、<br>さとう、じゃがいも、<br>こんにゃく | ねしょうが、こまつな、<br>もやし、にんじん、しめじ、<br>だいこん、ごぼう、たまねぎ                     | 618kcal<br>26g              |
| 11木         | こくさんこむぎパン                 | <br>ぎゅうにゅう | てづくり りんごジャム、<br>チキンビーンズ、<br>コールスロー<br>                      | だいず、とりにく、<br>ぎゅうにゅう                                   | こくさんこむぎパン、<br>さとう、じゃがいも、<br>あぶら、こむぎこ         | りんご、レモン、にんじん、<br>たまねぎ、さやいんげん、<br>トマト、キャベツ、コーン                     | 640kcal<br>24.1g            |
| 12金         | ごはん                       | <br>ぎゅうにゅう | ちくわのマヨネーズやき、<br>ごまあえ、<br>じゃがいものみそしる、<br>くだもの(みかん)<br>       | ちくわ、なまクリーム、<br>かつおぶし、あおのり、<br>わかめ、あぶらあげ、<br>みそ、ぎゅうにゅう | こめ、マヨネーズ、<br>さとう、ごま、<br>じゃがいも                | こまつな、もやし、<br>にんじん、たまねぎ、<br>えのきたけ、みかん                              | 603kcal<br>22.1g            |
| 15月         | やさいたっぷり<br>あんかけごはん        | <br>ぎゅうにゅう | くずきりスープ、<br>だいずといりこのごまがらめ<br>                               | ばたにく、とりにく、<br>うずらたまご、<br>いりこ、だいず、<br>ぎゅうにゅう           | こめ、あぶら、<br>かたくりこ、くずきり、<br>ごま、さとう             | にんじん、はくさい、<br>たまねぎ、しいたけ、<br>にんにく、ねしょうが、<br>もやし、チンゲンツアイ            | 618kcal<br>24.4g            |
| 16火         | ごはん                       | <br>ぎゅうにゅう | わふうれんこんハンバーグ、<br>なんばんキャベツ、<br>こんさいじる<br>                    | とうふ、とりにく、<br>あぶらあげ、みそ、<br>ぎゅうにゅう                      | こめ、あぶら、パンこ、<br>さとう、かたくりこ、<br>じゃがいも、こんにゃく     | たまねぎ、れんこん、<br>キャベツ、にんじん、<br>ごぼう、だいこん                              | 603kcal<br>23.7g            |
| 17水         | チリコンカン<br>ライス             | <br>ぎゅうにゅう | はちおうじさん<br>ブロッコリーのサラダ、<br>ヨーグルトのピーチソースかけ<br>                | きんときまめ、<br>ばたにく、<br>ヨーグルト、<br>ぎゅうにゅう                  | こめ、あぶら、<br>こむぎこ、さとう                          | にんにく、たまねぎ、<br>にんじん、セロリー、トマト、<br>キャベツ、ブロッコリー、<br>おうとう(缶)           | 628kcal<br>20.6g            |
| 18木         | さつまいも<br>ごはん              | <br>ぎゅうにゅう | あつやきたまご、<br>ひじきのいために、<br>ぐだくさんみそしる                                                                                                              | たまご、ばたにく、<br>ひじき、あぶらあげ、<br>なまあげ、みそ、<br>ぎゅうにゅう         | こめ、さつまいも、<br>ごま、あぶら、さとう、<br>こんにゃく、じゃがいも      | たまねぎ、しいたけ、<br>にんじん、だいこん、<br>こまつな                                  | 613kcal<br>24.6g            |
| 19金         | コッペパン                     | <br>ぎゅうにゅう | はちおうじナポリタン、<br>しろみぎかなの<br>こうそうパンこやき、<br>しろいんげんまめのスープ<br>    | ベーコン、みそ、<br>たら(魚)、とりにく、<br>しろいんげんまめ、<br>ぎゅうにゅう        | コッペパン、<br>スパゲティ、あぶら、<br>さとう、パンこ              | にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>トマト、バジル、パセリ                           | 612kcal<br>29.5g            |
| 22月         | ごはん                       | <br>ぎゅうにゅう | さわらのゆうあんやき、<br>かぼちゃのすいとん、<br>にびたし<br>                       | さわら(魚)、とりにく、<br>あぶらあげ、みそ、<br>ぎゅうにゅう                   | こめ、さとう、<br>こむぎこ、<br>しらたまこ                    | ゆず、ながねぎ、<br>にんじん、だいこん、<br>かぼちゃ、こまつな、もやし                           | 640kcal<br>28.2g            |
| 23火         | ごはん                       | <br>ぎゅうにゅう | ししゃものかおりあげ<br>オオトシのごつつお<br>かぶのみそしる<br>                      | ししゃも(魚)、<br>あぶらあげ、こんぶ、<br>とうふ、みそ、<br>ぎゅうにゅう           | こめ、あぶら、さとう、<br>こむぎこ、かたくりこ、<br>さといも、こんにゃく     | にんにく、ねしょうが、<br>だいこん、にんじん、ごぼう、<br>たまねぎ、かぶ                          | 609kcal<br>21.8g            |
| 24水         | ガーリック<br>ライス              | ジョア<br>(プレーン)                                                                                 | チキンのトマトにこみ<br>はくさいスープ<br>そうとカップケーキ<br>                      | とりにく、たまご、<br>ぎゅうにゅう、<br>ジョア(プレーン)                     | こめ、あぶら、<br>じゃがいも、さとう、<br>こむぎこ、バター            | にんにく、パセリ、<br>ねしょうが、たまねぎ、<br>にんじん、トマト、<br>はくさい、くわのは(粉)             | 665kcal<br>22.9g            |

献立は材料の入荷状況により変更する事があります