
















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	飲み物	主菜 副菜など	おもに体をつくるもの 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
13 火	ごはん		ぎせいどうふ、やさいののりあえ、 ほうれんそうのみそしる、 くだもの(いよかん) <div>旬の食材 ほうれんそう</div>	とりにく、とうふ、 たまご、のり、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう	しいたけ、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、 もやし、えのき、だいこん、 ほうれんそう、いよかん	623kcal 27.1g
14 水	スパゲティ ミートソース		えのきとわかめのスープ、 だいずベーコン <div>しっかりとべよう！ やさい 350</div>	ぶたにく、チーズ、 わかめ、だいず、 ベーコン、あおのり、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、 しょうしんこ	たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、 トマト、えのき、 はくさい、こまつな	679kcal 27.5g
15 木	あずきごはん		さわらのりきゅうやき、 いりどり、かきたまじる、 くだもの(ベにマドンナ) <div>小正月</div>	あずき、さわら、みそ、 とりにく、ちくわ、 たまご、とうふ、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、 あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、 かたくりこ	にんじん、ごぼう、 たけのこ、さやいんげん、 たまねぎ、こまつな、 ベにマドンナ	611kcal 28.9g
16 金	スパイシー カレーピラフ		うずらたまごのカレーに、 はちおうじさんはくさいのスープ、 ポテトカルボナーラ <div>旬の食材 八王子産 白菜</div>	ぶたにく、とりにく、 うずらたまご、ベーコン、 なまクリーム、チーズ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン、 はくさい、にんにく	608kcal 19.3g
20 火	きなこあげパン		ポトフ、 ごぼうとツナのサラダ、 くだもの(いよかん) <div>旬の食材 ごぼう</div>	きなこ、ウィンナー、 とりにく、ツナ、 ぎゅうにゅう	コッペパン、 さとう、あぶら、 じゃがいも、ごま	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しょうが、 にんにく、ごぼう、 だいこん、いよかん	609kcal 21.5g
21 水	ごはん		さばのごまみそに、 もやしのからしあえ、 きりたんぼじる <div>100年フード： きりたんぼ (秋田県)</div>	さば、みそ、 とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、 きりたんぼ、 あぶら、こんにゃく	しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	683kcal 24.7g
22 木	コーンピラフ		はくさいのクリームシチュー、 ゆずみつフルーツ <div>八王子産 ゆず</div>	ベーコン、とりにく、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	こめ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、はちみつ、 さとう	コーン、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 はくさい、パセリ、 フルーツミックス、ゆず	629kcal 17.5g
23 金	にんじんごはん		ししゃものいそべやき、 とんじる、かりかりじゃこサラダ、 くだもの(みかん)	ししゃも、あおのり、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、だいこん、 こまつな、ながねぎ、 キャベツ、もやし、 みかん	612kcal 26g
26 月	わかめごはん		そうとあげ、 はっちくんのみそしる、 ごまあえ <div>全国学</div>	わかめ、じゃこ、 ささかまぼこ、たまご、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、 こむぎこ、あぶら、 さつまいも、さとう	くわのは(粉)、はくさい、 にんじん、だいこん、 しいたけ、ちんげんさい、 もやし、こまつな	604kcal 23.2g
27 火	カレーライス		やさいのピクルス、 ヨーグルトのピーチソースかけ <div>校給</div>	ぶたにく、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 グリーンピース、りんご、 だいこん、きゅうり、もも	648kcal 18.1g
28 水	だいずピラフ		チキンのハーブやき、 オニオンスープ、 くだもの(いよかん)	とりにく、だいず、 とりにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 バター	にんじん、たまねぎ、 コーン、グリーンピース、 にんにく、パセリ、 バジル、いよかん	626kcal 24.5g
29 木	はちおうじ ラーメン (つけめん風)		うずらたまごのからめに、 ぼうぎょうざ、 くだもの(みかん) <div>食週</div>	ぶたにく、 うずらたまご、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 あぶら、ごま、 はるさめ、かたくりこ、 ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、 しょうが、コーン、きくらげ、 もやし、こまつな、たまねぎ、 はくさい、にら、みかん	643kcal 26.1g
30 金	ごはん		ゆうやけこやけやき、 のりのつくだに、 ごじる、やさいのいろどりあえ <div>秋葉台小の畑でとれた さつまいもを使う予定です！</div>	ほき、のり、だいず、 とりにく、みそ、 かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、 ごま、さとう、 さつまいも、あぶら	にんじん、だいこん、 ながねぎ、しめじ、 こまつな、もやし	647kcal 28.1g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります