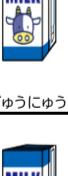
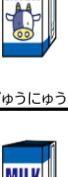
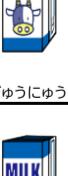
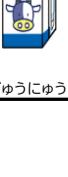




こ ん だ て よ て い ひ ょ う

# 献立予定表

はちおうじしりつ あきばだい しょうがっこう  
八王子市立 秋葉台 小学校 令和7年度

ひ 日 曜日	こ ん だ て めい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価	
	しゅ 主 食	飲 み 物 の も	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など	からだ 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)	からだ おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)		
13 火	ごはん		ぎせいどうふ、やさいのりあえ、 ほうれんそうのみぞしる、 くだもの(いよかん)	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、 しっかりたべよう! やさい 350	ぶたにく,チーズ, わかめ,だいいず, ベーコン,あおのり, ぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら, じょうしんこ	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(べにマドンナ)	あづき,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,じやがいも, 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, べにマドンナ	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	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, じやがいも	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)	きなこ,ウインナー, とりにく,ツナ, ぎゅうにゅう	コッペパン, さとう,あぶら, じやがいも,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、 きりたんぽじる	さば,みそ, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま, きりたんぽ, 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	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, じやがいも,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,じやがいも, 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、 はっちくんのみぞしる、 ごまあえ	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	全 国 学 校 給 食 週 間	ぶたにく, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,じやがいも, 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, グリンピース,りんご, だいこん,きゅうり,もも	648kcal 18.1g
28 水	だいizu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izu, 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)		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		ほき,のり,だいizu, 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

秋葉台小の畑でとれた  
さつまいもを使う予定です！

こ ん だ て ザ イ リ よ う に ゆ う か ジ 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