



2月 献立予定表

はちおうじしりつ あさばだい しょうがつこう
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	飲の み物の もの	しゅさい 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)	からだちょうどいととの おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	
2月	セサミトースト		ポークビーンズ、 イタリアンサラダ、 くだもの(みかん) 冬季オリンピック	だいすく、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	しょくパン、バター、 さとうごま、 じゃがいも、 あぶら、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、 グリンピース、だいこん、 あかペーマン、きゅうり、 トマト、みかん	689kcal 25.4g
3火	セルフえぼうまき		いわしのあまからあげ、 こんにゃくじる、 りんかけまめ 節分	とりにく、あぶらあげ、 のり、いわし、なまあげ、 みそ、だいすく、 ぎゅうにゅう	こめ、さとうごま、 かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、こんにゃく	しいたけ、かんぴょう、 にんじん、れんこん、 しょうが、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、しめじ	675kcal 28.6g
4水	せんどうふどん		ピリカラはくさい、 たまごとわかめのスープ しっかりたべよう! やさい350	とうふ、ぶたにく、 たまご、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	にんにく、しょうが、にら、 にんじん、ながねぎ、 もやし、たけのこ、はくさい、 きゅうり、たまねぎ、コーン	605kcal 24.7g
5木	きのこごはん		さかなのからみやき、 はちおうじさんまいのかすじる、 きんときまめのあまに 旬の食材 八王子産 長ねぎ	あぶらあげ、さけ(魚)、 ぶたにく、みそ、 きんときまめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとうごま、 あぶら、こんにゃく	しめじ、えのきたけ、しいたけ、 まいたけ、にんじん、ににく、 ながねぎ、ごぼう、 だいこん、こまつな	623kcal 31.2g
6金	ごはん		チーズいりちぐさやき、 はちおうじさんながねぎのみそしる、 じやこキャベツ、くだもの(いちご)	ぶたにく、たまご、 チーズ、あぶらあげ、 みそ、じやこ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 じやがいも、ごま、 あぶら	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 ながねぎ、キャベツ、 しょうが、いちご	625kcal 25.5g
9月	ごはん		いかのいちみやき、 しおにくじやが、 うどのきんぴら、くだもの(でこぽん)	いか、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 じやがいも、 こんにゃく、さとう	にんにく、ばんのうねぎ、 たまねぎ、にんじん、 グリンピース、ごぼう、 うど、でこぽん	653kcal 27.2g
10火	ほうとううどん		ポテトたこあげ、 やさいのかおりあえ、 くだもの(せとか) 100年フード: ほうとう (山梨県)	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、ベーコン、たこ、 たまご、ちくわ、 ぎゅうにゅう	うどん、じやがいも、 かたくりこ、こむぎこ、 あぶら	かぼちゃ、にんじん、 だいこん、ながねぎ、 はくさい、しいたけ、 しょうが、キャベツ、せとか	602kcal 22.5g
12木	きりぼし ビビンバ		ちゅうかふうたまごスープ、 いりこのごまがらめ	ぶたにく、たまご、 とうふ、いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 あぶら、ごま、 かたくりこ	にんにく、しょうが、 だいこん、にんじん、もやし、 こまつな、たまねぎ、 えのきたけ	600kcal 25.8g
13金	スパゲティ ミートソース		はくさいのスープ、 はちこめっこコアカップケーキ バレンタイン	ぶたにく、チーズ、 たまご、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 こめこ、バター、 チョコチップ	にんじん、たまねぎ、 ににく、セロリ、 トマト、はくさい、 えのきたけ	713kcal 25.8g
16月	ごまごはん		さわらのゆずおろしあんかけ、 いなかじる、 にんじんしりしり 旬の食材 八王子産 にんじん	さわら(魚)、とりにく、 なまあげ、みそ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、 かたくりこ、さといも、 こんにゃく、あぶら	だいこん、ゆず、 ごぼう、にんじん、 しめじ、だいこん	605kcal 26.8g
17火	チリコンカン ライス		ツナサラダ、 ヨーグルトのいちごソース	きんときまめ、 ぶたにく、ツナ、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう	ににく、たまねぎ、 セロリ、にんじん、トマト、 キャベツ、だいこん、 いちご、レモン	684kcal 24.8g
18水	ごはん		あかうおのねぎみそやき、 とりとごぼうのあまからに、 かぶのみそしる、くだもの(いよかん)	あかうお(魚)、みそ、 とりにく、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	しょうが、ばんのうねぎ、 ごぼう、えだまめ、 ながねぎ、かぶ、 こまつな、いよかん	698kcal 30.3g
19木	てんぐごはん		てんぐのハナゲット、 やさいのいろどりあえ、 じやがいものみそしる 子ども屋台選手権 優勝メニュー	とりにく、とうふ、 かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、 ごま、マヨネーズ、 かたくりこ、あぶら、 じやがいも	たまねぎ、れんこん、 ににく、こまつな、 キャベツ、にんじん、しめじ、 コーン、ばんのうねぎ	629kcal 23.9g
20金	かてめし		しろみざかなのそうとやき、 ピリリづけ、 きぬのおすいもの 八王子 【桑都御膳】	とりにく、あぶらあげ、 ちくわ、ほき(魚)、 みそ、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、こんにゃく、 あぶら、さとう、 マヨネーズ、ごま、 しらたまこ、そうめん	にんじん、しめじ、 くわのは(粉)、だいこん、 さやえんどう、キャベツ、 えのきたけ、みつば	638kcal 37g
24火	ファンモン ★ エッグカレー		ベイビーズたいようサラダ、 くわのみやこクラフティ ファンキーモンキー ベイビーズの 元気応援メニュー	とりにく、たまご、 うずらたまご、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	こめ、じやがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、 コーンスター	たまねぎ、にんじん、 ににく、しょうが、りんご、 キャベツ、ブロッコリー、 コーン、くわのは(粉)、もも	722kcal 19.5g
25水	わかめごはん		わかさぎのカリカリあげ、 みぞれじる、 ごしきあえ、くだもの(いちご) 旬の食材 わかさぎ	わかめ、わかさぎ(魚)、 とりにく、なまあげ、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 さといも、さとう	だいこん、にんじん、 ながねぎ、キャベツ、 こまつな、いちご	597kcal 24.2g
26木	ごはん		ぎゅうすきふういためもの、 コーンポテト、 にらたまみそしる、くだもの(でこぽん)	ぎゅうにく、たまご、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 じやがいも	しょうが、ににく、 たまねぎ、コーン、もやし、 にら、えのきたけ、 しめじ、でこぽん	662kcal 24.7g
27金	こくさんこむぎの まるパン		フィッシュフライ、 やさいのミルクスープ、 わかめと大根のサラダ りんご ジュース	国産小麦を使った パンを食べます メルルーサ(魚)、たまご、 ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、わかめ	まるパン、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 じやがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、パセリ、 だいこん、きゅうり、 りんごジュース	601kcal 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