













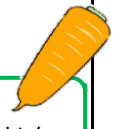














# 献立予定表

はちおうじしりつ 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 たんぱくしつ g
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) <div>冬季 オリンピック</div> 	だいず、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	しよくパン、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、 グリーンピース、だいこん、 あかピーマン、きゅうり、 トマト、みかん	689kcal 25.4g
3火	セルフ えほうまき		いわしのあまからあげ、 こんにやくじる、 りんかけまめ <div>節約</div> 	とりにく、あぶらあげ、 のり、いわし、なまあげ、 みそ、だいず、 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、こんにやく	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	しせんどうふどん		ピリカラはくさい、 たまごとわかめのスープ <div>しっかりとべよう！ やさい350</div>	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 <div>旬の食材 八王子産 長ねぎ</div>	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、こんにやく	しめじ、えのきたけ、しいたけ、 まいたけ、にんじん、にんにく、 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、 じゃこキャベツ、くだもの(いちご)	ぶたにく、たまご、 チーズ、あぶらあげ、 みそ、じゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 じゃがいも、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、 しおにくじゃが、 うどのきんぴら、くだもの(でこぼん)	いか、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、 こんにやく、さとう	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、ごぼう、 うど、でこぼん	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) <div>100年フード： ほうとう (山梨県)</div> 	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、じゃがいも、 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、 はちこめっココアカップケーキ <div>バレンタイン</div> 	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、 にんにく、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 <div>旬の食材 八王子産 にんじん</div> 	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、 こんにやく、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	にんにく、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		てんぐのハナゲツト、 やさいのいろどりあえ、 じゃがいものみそしる <div>子ども屋台選手権 優勝メニュー</div>	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、 じゃがいも	たまねぎ、れんこん、 にんにく、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 <div>八王子 【桑都御膳】</div>	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、こんにやく、 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 <div>ファンキーモンキー ベイビーズの 元気応援メニュー</div>	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、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、 コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、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		わかさぎのかりかりあげ、 みぞれじる、 ごしきあえ、くだもの(いちご) <div>旬の食材 わかさぎ</div> 	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(でこぼん)	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、 じゃがいも	しょうが、にんにく、 たまねぎ、コーン、もやし、 にら、えのきたけ、 しめじ、でこぼん	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 <div>国産小麦を使った パンを食べます</div> 	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、 じゃがいも、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

献立は材料の入荷状況により変更する事があります