



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
2月	しよくパン		てづくりココアクリーム きんときまめのポークシチュー だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう, きんときまめ, ぶたにく, ツナ	しよくパン, バター, さとう, あぶら, コーンスターチ, じゃがいも, こむぎこ	にんにく, にんじん, たまねぎ, グリンピース, トマト, だいこん, きゅうり	625kcal 24.6g
3火	ごもくちらしずし		あかうおのりきゅうやき よしのじる ひなまつりの3しよくしらたま	とりにく, あぶらあげ, のり, あかうお(魚), みそ, なまあげ, とうふ, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, あぶら, ごま, かたくりこ, しらたまこ	にんじん, れんこん, かんぴょう, しいたけ, えだまめ, しょうが, だいこん, はくさい, ばんのうねぎ, トマト, くわのは(粉)	656kcal 28.7g
4水	やきとりどん		ごじる れんこんチップス	とりにく, だいず, とうふ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごま, じゃがいも, こんにやく	しょうが, ながねぎ, にんじん, だいこん, たまねぎ, こまつな, れんこん	682kcal 26.6g
5木	♥わかめうどん 給食アンケート第1位		ぶたしゃぶサラダ こんにやくのきんぴら ほしいものカップケーキ	とりにく, わかめ, あぶらあげ, ぶたにく, さつまあげ, たまご, ぎゅうにゅう	うどん, あぶら, ごま, こんにやく, さとう, こむぎこ, バター, ほしいも	たまねぎ, しめじ, えのきたけ, こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, ごぼう	621kcal 25.1g
6金	ごはん		マーボー豆腐 もやしスープ まめこくとう、くだもの(いよかん)	とうふ, ぶたにく, みそ, ベーコン, だいず, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, にら, しょうが, にんにく, もやし, ちんげんさい, いよかん	635kcal 26.1g
9月	こぎつねごはん		あつやきたまご あさづけ だいこんのみそしる	あぶらあげ, とりにく, たまご, わかめ, なまあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, さとう, あぶら	しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, きゅうり, はくさい, だいこん, こまつな	607kcal 26.1g
10火	♥やきそば セルフサンド 給食アンケート第3位		やさいとまめのポトフ じゃこサラダ	ウインナー, あおのり, しろいんげんまめ, とりにく, ベーコン, じゃこ, ぎゅうにゅう	コッパパン, ちゅうかめん, あぶら, じゃがいも, さとう, ごま	にんじん, キャベツ, たまねぎ, さやえんどう, しょうが, にんにく, だいこん, コーン	604kcal 25.5g
11水	さんりくわかめ ごはん		ささかまぼこのなんぶあげ はちはいじる きりぼしだいこんとツナのいために くだもの(きよみ)	わかめ, ささかまぼこ, あぶらあげ, とうふ, ツナ, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, こむぎこ, あぶら, さといも, かたくりこ, さとう	ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん, はくさい, しいたけ, きりぼしだいこん, きよみ	601kcal 19.8g
12木	ごはん		なのはなしゅうまい なばなのあえもの さつまいものみそしる	とりにく, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, かたくりこ, さとう, ごま, さつまいも	たまねぎ, ばんのうねぎ, しいたけ, しょうが, コーン, なばな, こまつな, にんじん, もやし, えのきたけ	629kcal 24.4g
13金	うじてるごはん		さかなのさくらふうあられあげ おだわらかまぼこのごまあえ よりいまちの トントロリンスープ	ます(魚), かまぼこ, ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ, もちごめ, きび, あかまい, こむぎこ, かたくりこ, ぶがあられ, あぶら, さとう, ごま	にんじん, もやし, こまつな, しょうが, えのきたけ, コーン, たまねぎ, こまつな	657kcal 27.7g
16月	スパゲティー ミートソース		しろいんげんまめのスープ やきりんご	ぶたにく, チーズ, ウインナー, しろいんげんまめ, ぎゅうにゅう	スパゲティ, あぶら, バター, さとう	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, トマト, はくさい, パセリ, りんご	652kcal 23.5g
17火	ごまごはん		ししゃものカレーやき じゃがいものそばろに やさいのおかかあえ くだもの(でこぼん)	ししゃも(魚), とりにく, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, もやし, でこぼん	674kcal 24.4g
18水	♥カツカレー ライス 給食アンケート第2位		おんやさいのごまドレッシング りんごヨーグルト	ぶたにく, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, こむぎこ, バター, パンこ, さとう, ごま	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, はくさい, きゅうり	791kcal 25.7g
19木	せきはん		さわらのさいきょうやき いりどり いろどりあえ くだもの(いちご)	あずき, さわら(魚), みそ, とりにく, ちくわ, あぶらあげ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ, もちごめ, ごま, さとう, じゃがいも, こんにやく, あぶら	にんじん, ごぼう, たけのこ, こまつな, もやし, しめじ, いちご	615kcal 29.1g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食委員会のアンケート結果

第1位 わかめうどん

第2位 カツカレーライス

第3位 焼きそば

今月の給食に登場!! おたのしみに★

ひなまつり献立

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と
幸せを願ってお祝いする行事で、
『桃の節句』ともよばれます。
3日の給食では、「ちらし寿司」と
「ひなまつり白玉」をいただきます。

卒業お祝い献立

もち米に、「小豆」または「ささげ」を混ぜて
蒸したおこわです。昔から、お祝いごとの
ある日に食べられてきました。
6年生の卒業を祝って、
19日の給食でいただきます。