



# 献立予定表

八王子市立 秋葉台 小学校 令和8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
8水	ごはん		にくどうふ、 やさいのおかかあえ、 いりこのごまがらめ	とうふ、ぶたにく、 かつおがし、いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ちんげんさい、 こまつな、もやし、 キャベツ	595kcal 25.9g
9木	きなこあげパン		はくさいのクリームスープ、 カリカリじゃこサラダ、 くだもの(きよみ)	きなこ、ウインナー、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、じゃこ	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、 はくさい、こまつな、 コーン、もやし、 きよみオレンジ	617kcal 22.2g
10金	にしょくどん		きのこじる、 ごまだいこん	とりにく、たまご、 ベーコン、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 あぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、こまつな、 しいたけ、しめじ、 えのきたけ、だいこん	600kcal 24.3g
13月	ごはん		さばのしおやき、 かぶのみそしる、 いりどり	さば(魚)、わかめ、 あぶらあげ、みそ、 とりにく、ちくわ、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、 さとう	かぶ、ながねぎ、 えのきたけ、にんじん、 ごぼう、たけのこ	668kcal 25.5g
14火	ジャージャーめん		チンゲンサイと たまごのスープ、 まめこくとう	ぶたにく、みそ、 たまご、だいず、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ	にんにく、しょうが、 ながねぎ、たまねぎ、 もやし、ちんげんさい、 きゅうり、にんじん、しめじ	600kcal 26.4g
15水	カレーライス		コールスロー、 ピーチヨーグルト	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、 キャベツ、おうとう	664kcal 18.2g
16木	かてめし		しろみぎかなのそうとやき、 だいこんのふうみづけ、 はっちくのみそしる、 くだもの(でこぼん)	とりにく、 あぶらあげ、 ほき(魚)、とうふ、 ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 マヨネーズ、さとう	しょうが、にんじん、しめじ、 だいこん、ごぼう、しいたけ、 こまつな、かぶ、 くわのは(粉)、でこぼん	611kcal 29.1g
17金	しょくパン		てづくりミックスジャム、 チキンビーンズ、 ツナサラダ	だいず、とりにく、 ツナ、ぎゅうにゅう	しょくパン、さとう、 かたくりこ、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター	りんご、にんじん、 レモン、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 トマト、コーン、こまつな	649kcal 24.2g
20月	せきはん		とりのからあげ、 おいわいすましじる、 やさいのおひたし、 くだもの(きよみ)	あずき、とりにく、 かまぼこ、わかめ、 とうふ、かつおがし、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、 ごま、さとう、 かたくりこ、あぶら	しょうが、にんじん、 えのきたけ、ながねぎ、 こまつな、もやし、 きよみオレンジ	623kcal 23.8g
21火	ごはん		まつかぜやき、 ごじる、 くきわかめのきんぴら	とうふ、とりにく、 たまご、みそ、だいず、 とうふ、みそ、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、さとう、 ごま、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら	ながねぎ、にんじん、 かぶ、こまつな、 ごぼう	646kcal 26.6g
22水	じゃこわかめ ごはん		ちくわのにしょくあげ、 かきたまじる、 やさいとツナのあえもの	わかめ、じゃこ、 ちくわ、あおのり、 たまご、とうふ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、 ほうれんそう、きゅうり、 もやし、コーン	612kcal 25.3g
23木	ミルクパン		さかなのこうそうパンこやき、 はちおうじナポリタン、 ポトフ	メルルーサ(魚)、 ベーコン、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	ミルクパン、あぶら、 パンこ、スパゲティ、 さとう、じゃがいも	にんにく、パセリ、バジル、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、トマト、かぶ、 ブロッコリー、しょうが	644kcal 29.8g
24金	えびチャーハン		あつあげのみそいため、 ちゅうかふうたまごとコーンのスープ、 くだもの(きよみ)	ハム、えび、 なまあげ、ぶたにく、 みそ、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ	ながねぎ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、ほんのうねぎ、 キャベツ、たけのこ、しいたけ、 にんにく、コーン、きくらげ、 こまつな、きよみオレンジ	607kcal 24.9g
27月	ごはん		しんたまとぶたにくのしょうがやき、 じゃがいものおかかあえ、 はるさめスープ、 くだもの(はるか)	ぶたにく、ベーコン、 かつおがし、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 はるさめ、ごま、 じゃがいも、バター	たまねぎ、しょうが、 にんじん、ながねぎ、 えのきたけ、もやし、 えだまめ、はるか	655kcal 24.4g
28火	たけのこごはん		ししゃものいそべやき、 とんじる、 こまつなのびたし、 くだもの(きよみ)	とりにく、あぶらあげ、 ししゃも、あおのり、 ぶたにく、なまあげ、 みそ、かつおがし、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	たけのこ、ごぼう、 にんじん、かぶ、 たまねぎ、こまつな、 もやし、しめじ、 きよみオレンジ	625kcal 27.8g
30木	ごはん		さけのごまみそやき、 にくじゃが、 だしじおのあさづけ、 くだもの(でこぼん)	さけ(魚)、みそ、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 きゅうり、はくさい、 でこぼん	644kcal 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