



# 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	飲食物	主菜 副菜など	おもに体をつくるも となる食品(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
1 金	ごはん		つくねやき、 たけのこのきんぴら、 たんごのすましじる、 くだもの(みしょうかん) 	とうふ、とりにく、 たまご、ぶたにく、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、 さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま	ながねぎ、しょうが、たけのこ、 にんじん、ごぼう、だいこん、 えのきたけ、スナップえんどう、 ほうれんそう、みしょうかん	598kcal 24.4g
7 木	ルーローハン		タンファータン、 フルーツヨーグルト 	ぶたにく、たまご、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら	しょうが、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 ちんげんさい、にんじん、 こまつな、フルーツミックス	621kcal 25.2g
8 金	ごはん		かつおのたつたあげ、 もやしのごまあえ、 ごじる 	かつお、だいず、 とりにく、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにやく	しょうが、こまつな、 にんじん、もやし、しめじ、 だいこん、ながねぎ	637kcal 30.4g
11 月	ビビンバ		ポップビーンズ、 ワントンスープ 	ぶたにく、だいず、 あおのり、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ、 ワントンのかわ	にんにく、しょうが、 だいこん、にんじん、 もやし、こまつな、 ながねぎ、しいたけ	623kcal 22.3g
12 火	グリーンピース ごはん		たこやきふうがんも、 じゃことやさいのにんにくふうみ、 かきたまじる 	がんもどき、 かつおぶし、あおのり、 じゃこ、とりにく、たまご、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ	グリーンピース、にんじん、 キャベツ、もやし、にんにく、 たまねぎ、こまつな	593kcal 27.2g
13 水	はちおうじ ラーメン (つけめんふう)		うずらたまごのからめに、 ポテのつつみあげ、 くだもの(でこぼん) 	ぶたにく、 うずらたまご、 ベーコン、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、 ごま、かたくりこ、 じゃがいも、 はるまきのかわ	たけのこ、にんにく、 しょうが、コーン、きくらげ、 もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、でこぼん	649kcal 23.5g
14 木	ごはん		ししゃものピリからやき、 しんじゃがのもの、 くきわかめのいためもの、 くだもの(きよみ)	ししゃも(魚)、 さつまあげ、 くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 じゃがいも、 さとう、ごま	しょうが、にんにく、 ぼんのうねぎ、たまねぎ、 にんじん、スナップえんどう、 ごぼう、きよみオレンジ	624kcal 21.2g
15 金	ぶたどん		うめおかかキャベツ、 ぐだくさんみそしる 	ぶたにく、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 かたくりこ、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、 にんじん、うめぼし、 ごぼう、だいこん、 たまねぎ、こまつな	663kcal 24.7g
18 月	まめいり ドライカレー		アスパラのわふうサラダ、 くだもの(れいとうみかん) 	ぶたにく、だいず、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 こむぎこ、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、にんにく、 しょうが、アスパラガス、 もやし、コーン、みかん	624kcal 22g
19 火	ごはん		いかのこうみやき、 じゃがいものそぼろに、 やさいのいろどりあえ	いか、みそ、ぶたにく、 あぶらあげ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、 さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、 ぼんのうねぎ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 もやし、こまつな	628kcal 28.3g
20 水	ミルクパン		てづくりいちごジャム、 クリームシチュー、 オレンジポンチ	とりにく、ウインナー、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、さとう、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター	いちご、レモン、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、コーン、 パセリ、フルーツミックス、 みかんジュース	636kcal 20.6g
21 木	マーボーどん		はるさめスープ、 まめこくとう	とうふ、ぶたにく、 みそ、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 はるさめ	ながねぎ、にんじん、 にら、しょうが、にんにく、 たまねぎ、きくらげ、 えのきたけ、こまつな	610kcal 23.3g
22 金	ごはん		みそカツ、 きのこスープ、 スタミナきゅうり 	ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、ごま	キャベツ、にんじん、 ながねぎ、しいたけ、 しめじ、えのきたけ、 きゅうり、にんにく	662kcal 24.5g
26 火	セサミトースト		ゆうきズッキーニの ビーンズシチュー、 コールスローサラダ 	きんときまめ、 ベーコン、ぶたにく、 チーズ、 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	たまねぎ、にんじん、 にんにく、マッシュルーム、 ズッキーニ、トマト、 キャベツ、コーン	615kcal 21.3g
27 水	ごはん		とうふのうまに、 いりこのごまがらめ、 たまごとわかめのスープ	とうふ、いか、えび、 ぶたにく、うずらたまご、 いりこ、たまご、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 かたくりこ、 さとう、ごま	にんじん、はくさい、 ながねぎ、たけのこ、 しいたけ、にんにく、 しょうが、たまねぎ	619kcal 31g
28 木	とりごぼう ごはん		ちくわのマヨネーズやき、 こまつなじる、 ゆでそらまめ 	とりにく、あぶらあげ、 ちくわ、かつおぶし、 あおのり、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、マヨネーズ、 かたくりこ	ごぼう、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、 こまつな、そらまめ	592kcal 24.3g
29 金	はちだいこん おろしスパゲティ		じゃがいもとまめのポターージュ、 コーンとわかめのサラダ 	ツナ、のり、 しろいんげんまめ、 ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、わかめ	スパゲティ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 バター	だいこん、えのきたけ、 たまねぎ、キャベツ、 コーン、もやし、 にんじん、りんごジュース	641kcal 21.4g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります