



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 エネルギー たんぱく質 g
	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)	
1 水	コーンピラフ		はちおうじハニーマスタードチキン、 カレーこふきいも、 ABCスープ 八王子産 はちみつ	とりにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 バター、はちみつ、 じゃがいも、 ABCマカロニ	コーン、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 キャベツ、トマト	610kcal 23.1g
2 木	ごはん		さわらのやくみやき、 やさいのおかかあえ、 なすとたまごのみそしる 旬の食材 八王子産 なす	さわら(魚)、 ちりめんじゃこ、 かつおがし、たまご、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごま、あぶら	ながねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 たまねぎ、にら、 なす、えのきたけ	591kcal 29.1g
3 金	スパゲティ ミートソース		はくさいスープ、 とうもろこし 旬の食材 とうもろこし 3年生、のびのび学級が とうもろこしの皮むきをします	ぶたにく、 チーズ、 ベーコン、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、 あぶら、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、 とうもろこし	619kcal 24.2g
6 月	ビビンバ		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、さとう	にんにく、しょうが、もやし、 きりぼしだいこん、 にんじん、こまつな、 たまねぎ、コーン	596kcal 25.4g
7 火	ちらしずし		ささかまぼこのてんぐら、 いろどりあえ、 たなばたじる 季節の行事: たなばた	とりにく、あぶらあげ、 かまぼこ、たまご、 かつおがし、なまあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、 こむぎこ、あぶら、 そうめん	にんじん、しいたけ、 かんぴょう、えだまめ、 こまつな、もやし、しめじ、 だいこん、ながねぎ	595kcal 25g
8 水	マーボーどん		ゆでえだまめ、 はるさめスープ 旬の食材 えだまめ	とうふ、ぶたにく、 みそ、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、 えだまめ、たまねぎ、 たけのこ、はくさい、 きくらげ、コーン	600kcal 22.9g
9 木	ジャージャー めん		のりしおポテト、 コーンとたまごのスープ	ぶたにく、みそ、 あおのり、たまご、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、 かたくりこ	にんにく、しょうが、 ながねぎ、たまねぎ、 しいたけ、もやし、 きゅうり、コーン	616kcal 23.7g
10 金	ごはん		あじのごまやき、 やさいのじゃこあえ、 かぼちゃのみそしる、 くだもの(れいとうみかん) 旬の食材 かぼちゃ	あじ(魚)、 ちりめんじゃこ、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 ごま、さとう	しょうが、にんにく、 こまつな、もやし、 にんじん、かぼちゃ、 たまねぎ、みかん	638kcal 28.4g
13 月	こくさんこむぎの セサミトースト		かぼちゃのシチュー、 わかめとツナのサラダ 国産小麦を 使ったパン	とりにく、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 わかめ、ツナ	しよくパン、バター、 さとう、ごま、 あぶら、こむぎこ	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、パセリ、 きゅうり、もやし、コーン、 りんごジュース	609kcal 15.9g
14 火	ちゅうかどん		しもなかたまねぎのスープ、 まめこくとう 旬の食材 下中たまねぎ	ぶたにく、えび、 うずらたまご、 とりにく、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 かたくりこ、さとう	にんじん、はくさい、もやし、 たけのこ、ちんげんさい、 しいたけ、しょうが、 にんにく、たまねぎ	603kcal 24.6g
15 水	ごはん		いかのかおりあげ、 ごもくきんぴら、 ごじる、 くだもの(バレンシアオレンジ)	いか、さつまあげ、 だいず、なまあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 じゃがいも、 こんにやく	しょうが、にんにく、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 れんこん、だいこん、 ながねぎ、しめじ、 バレンシアオレンジ	675kcal 28.7g
16 木	かやくごはん		ししゃものいそべやき、 じゃがいものそばろに、 やさいのおひたし しっかりとべよう! やさい 350	ちくわ、あぶらあげ、 ししゃも(魚)、あおのり、 とりにく、かつおがし、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こんにやく	にんじん、ごぼう、 しいたけ、たまねぎ、 はくさい、ほうれんそう、 もやし	624kcal 24.7g
17 金	なつやさいの カレーライス		だいこんサラダ、 くだもの(すいか) 旬の食材 夏野菜 なす、 いんげん、 ズッキーニ	とりにく、 ちりめんじゃこ、 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、ごま	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、なす、 ズッキーニ、さやいんげん、 りんご、だいこん、きゅうり、 コーン、すいか	620kcal 18.8g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

りょうり
料理レシピサイト「クックパッド」
はちおうじ市 公式キッチン
Hachioji City
はちおうじ元気ごはん
食を大切に人々を育むまち

学校の給食や保育園給食で人気のオリジナルメニューレシピなどを紹介しています。夏休みにぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

▼ 二次元コード



はちおうじ元気ごはん クックパッド

