



こ ん だ て よ て い ひ ょ う
献 立 予 定 表

はちおうじしりつ 八王子市立 秋葉台 小学校
れいわ ねんど 令和8年度

ひ 日 曜 日	こ ん だ て め い 献 立 名			おも ざ い り ょう め い 主 材料名			え い り ょう が 栄 養 価 kcal たんぱくし y g	
	しゅ し ょ く 主 食	飲 み 物 の	しゅ さい ふ く さい 主 菜 副 菜 など	おも に か ら だ を つ く る も と になる食品(赤) し ょ く ひ ん (あ か)	おも に エ ネ ル ギ ー の も と になる食品(黄色) し ょ く ひ ん (き い ろ)	おも に か ら だ の ち ょう し と との 調 子 を 整 え る も と になる食品(緑) し ょ く ひ ん (み ど り)		
27 木	チキンカレーライス		フレンチサラダ、 オレンジポンチ	はちっこ ワクワク 給食 	とりにく、 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、きゅうり、コーン、 フルーツミックス、みかんジュース	678kcal 18.5g
28 金	はちおうじラーメン		うずらたまごのカレーに、 のりしおフライドポテト	はちっこ ワクワク 給食 	ぶたにく、うずらたまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 あぶら、ごま、 じゃがいも	たけのこ、にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ	594kcal 21g
31 月	キムチチャーハン		ツナポテトぎょうざ、 コーンとたまごのスープ、 くだもの(れいとうみかん)	はちっこ ワクワク 給食 	ぶたにく、ツナ、たまご、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、 じゃがいも、かたくりこ、 ぎょうざのかわ	にんじん、はくさいキムチ、 にんにく、こまつな、 たまねぎ、コーン、みかん	654kcal 21.4g
1 火	ごはん		とんてき、 スタミナキャベツ、 けんちんじる	100年フード： 四日市とんてき (三重県) 	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、 さとう、ごま、こんにゃく	にんにく、キャベツ、 だいこん、にんじん、 ながねぎ、ごぼう	666kcal 24.8g
2 水	まめひじきごはん		あじのねぎしおやき、 きりぼしだいこんとツナのいために、 さといもとえのきのみそしる		だいず、ひじき、ぶたにく、 あじ(魚)、ツナ、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、ごま、 さといも	にんじん、しいたけ、えだまめ、 しょうが、にんにく、ながねぎ、 だいこん、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな	631kcal 30g
3 木	ごはん		なまあげのみそチーズやき、 かきたまじる、わかめのにんにくいため、 くだもの(みかん)		なまあげ、みそ、チーズ、 とりにく、たまご、 わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	ながねぎ、えのきたけ、 しょうが、たまねぎ、しめじ、 こまつな、にんにく、みかん	603kcal 23.5g
4 金	そうと あげパン 		ウインナーと やさいのスープに、 カリカリじゃこサラダ	9/8は桑の日！ 八王子にしかない 桑都あげパン！	きなこと、とりにく、 ウインナー、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	くわのはコッパパン、 さとう、あぶら、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、パセリ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、コーン	592kcal 22.4g
7 月	ごはん		しろみざかなのみそマヨネーズやき、 ごもくきんぴら、くずきりスープ		ほき(魚)、みそ、 さつまあげ、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、 ごま、こんにゃく、 あぶら、くずきり	ごぼう、にんじん、れんこん、 はくさい、ながねぎ	594kcal 24.2g
8 火	スパゲティ ミートソース		カラフルサラダ、 おんがたの ブルーベリーヨーグルト	八王子 恩方地区の ブルーベリー 	ぶたにく、チーズ、 ヨーグルト、 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、キャベツ、 きゅうり、コーン、 ブルーベリー、レモン	643kcal 24.2g
9 水	ごはん		さばのしおやき、ごまあえ、 じゃがいものみそしる		さば(魚)、わかめ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごま、じゃがいも	こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、 ながねぎ	625kcal 22.8g
10 木	スタミナどん		たまごスープ、 キャンディポテト		ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 さつまいも、バター	にんにく、しょうが、にら、 にんじん、もやし、ながねぎ、 しめじ、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ	685kcal 20.7g
11 金	はいがしよくパン		てづくりりんごジャム、 きんときまめのポークシチュー、 わかめサラダ		きんときまめ、 ぶたにく、わかめ、 ぎゅうにゅう	はいがしよくパン、 さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ごま	りんご、レモン、にんにく、 にんじん、たまねぎ、トマト、 グリーンピース、キャベツ、 もやし、きゅうり、コーン	641kcal 24.5g
14 月	わふうきのこピラフ		いかのこうそうパンこやき、 ポテトカルボナーラ、オニオンスープ		とりにく、いか、 ベーコン、ウインナー、 なまクリーム、 ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、あぶら、バター、 パンこ、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、にんじん、 マッシュルーム、コーン、 にんにく、バジル、パセリ	648kcal 26.8g
15 火	ハヤシライス		コールスローサラダ、 くだもの(りんごかんづめ)		ぶたにく、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、 マッシュルーム、にんにく、 しょうが、トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、りんご	633kcal 16.9g
16 水	ゆかりごはん		ししゃものいそべやき、 じゃがいものそぼろに、じゃこキャベツ、 くだもの(サンプルーン)		ししゃも(魚)、あおのり、 とりにく、ちりめんじゃこ、 こんが、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう、かたくりこ	ゆかり、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 しょうが、プルーン	639kcal 27.2g
17 木	ちゅうかどん		ちゅうかふうコーンスープ、 いりこのごまがらめ、くだもの(みかん)		ぶたにく、いか、えび、 うずらたまご、いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、 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、 しょうが、にんにく、ながねぎ、 きくらげ、コーン、みかん	615kcal 26.6g
18 金	ごはん		ヤンニョムチキン、 チョレギサラダ、 コンソメスープ	中学生の考えた バランス献立	とりにく、わかめ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 はちみつ、さとう、 ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 えだまめ、にんじん、たまねぎ	660kcal 22.8g
24 木	ソフトフランスパン		なすととうふのグラタン、 しろいんげんまめのスープ、 フルーツヨーグルト	旬の食材 八王子産 なす 	とうふ、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 しろいんげんまめ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン、 あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	なす、たまねぎ、しめじ、 トマト、キャベツ、にんじん、 セロリ、パセリ、 フルーツミックス	612kcal 24.4g
25 金	ごはん		さわらのみそやき、 おつきみだんごじる、 やさいのおかかあえ	季節の行事： 中秋の名月 	さわら(魚)、みそ、 あぶらあげ、 かつおがし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、 しょうしんこ、 しらたまこ、さといも	にんにく、ながねぎ、 にんじん、ごぼう、だいこん、 しいたけ、ばんのうねぎ、 こまつな、もやし	615kcal 26.4g
28 月	メキシカンライス		クリーミーポテトスープ、 ツナサラダ		ぶたにく、ウインナー、 ぎゅうにゅう、ベーコン、 なまクリーム、ツナ	こめ、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、 コーン、ピーマン、 パセリ、キャベツ	605kcal 19g
29 火	はちおうじショウガ ごはん		さけのてりやき、 ごもくにまめ、 さつまいものみそしる	旬の食材 八王子ショウガ 	あぶらあげ、 さけ(魚)、だいず、 とりにく、こんが、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、 こんにゃく、あぶら、 さつまいも	はちおうじショウガ、 にんじん、れんこん、 ごぼう、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ	648kcal 30.6g
30 水	ジャージャーめん		とうがんとたまごのスープ、 まめこくとう	旬の食材 冬瓜 	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、しいたけ、もやし、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、とうがん	598kcal 26.7g

こんだて ざいりょう にゅうかじょうきょう へんこう こと
献立は材料の入荷状況により変更する事があります