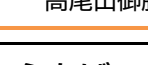




献立予定表

はちおうじしりつ 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
2月	はちだいこんと ぶたのかくにどん	 ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる、 まめこくとう 	ぶたにく、あぶらあげ、 わかめ、みそ、 だいず、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、だいこん、 たまねぎ	655kcal 27.1g
4水	さつまいも ごはん	 ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき、 かわりきんぴら、 かきたまじる、くだもの(みかん)	いか、ぶたにく、 たまご、とうふ、 わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、 さつまいも、さとう、 ごま、あぶら、スパゲティ、 かたくりこ	しょうが、にんにく、 ながねぎ、ばんのうねぎ、 ごぼう、にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、たまねぎ、 こまつな、しめじ、みかん	608kcal 26.7g
5木	ジャージャー めん	 ぎゅうにゅう	きのこのスープ、 じゃこキャベツ 	ぶたにく、みそ、 ベーコン、とうふ、 ちりめんじゃこ、こんぶ、 ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、 さとう、ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、 もやし、きゅうり、えのきたけ、 きくらげ、キャベツ	587kcal 25.4g
6金	ごはん	 ぎゅうにゅう	れんこんとひじきのわふうハンバーグ、 だいずといりこのあげに、 ぐのおおきなとんじる 	とうふ、とりにく、ひじき、 たまご、だいず、いりこ、 ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、かたくりこ、ごま、 じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、れんこん、 だいこん、にんじん、 ごぼう、ながねぎ	661kcal 27.4g
9月	ごはん	 ぎゅうにゅう	のりのつくだに、やきししゃも、 キャベツとあぶらあげのごまあえ、 ごじる、くだもの(みかん)	のり、ししゃも(小魚)、 あぶらあげ、だいず、 とりにく、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごま、じゃがいも、 こんにゃく	キャベツ、もやし、 だいこん、にんじん、 ながねぎ、みかん	628kcal 26.6g
10火	かいせん どうふどん	 ぎゅうにゅう	ゆうきだいこんとツナのサラダ、 えのきとわかめスープ 	とうふ、ぶたにく、 えび、いか、ツナ、 わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	にんじん、ながねぎ、 ちんげんさい、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 だいこん、きゅうり、 えのきたけ、たまねぎ	606kcal 26.7g
11水	ゆかりごはん	 ぎゅうにゅう	さけのしおやき、 にくじゃが、 ごまだいこん 	さけ(魚)、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 こんにゃく、ごま	ゆかり、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、だいこん	625kcal 28g
12木	ごはん	 ぎゅうにゅう	ちくわのマヨネーズやき、 はちおうじさんねしょうがのとりにく、 わかめとツナのあえもの 	ちくわ、なまクリーム、 かつおぶし、あおのり、 とりにく、わかめ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、 かたくりこ、さとう、 あぶら、ごま	しょうが、ながねぎ、はくさい、 にんじん、しいたけ、たまねぎ、 ちんげんさい、キャベツ、 もやし、コーン	610kcal 23.7g
13金	ハチミツレモン トースト	 りんご	かぶのクリームに、 まめサラダ 	とりにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 だいず、ツナ	しょうパン、バター、 はちみつ、さとう、 あぶら、こむぎこ	レモン、かぶ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 キャベツ、コーン、 りんごジュース	585kcal 16.9g
17火	てんぐごはん	 ぎゅうにゅう	たかおあげ もみじあんかけ、 やまのさちあえ、 すいあいじる 	とうふ、とりにく、 ちりめんじゃこ、たまご、 かまぼこ、あおさ、 ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、ごま、 かたくりこ、あぶら、 しらたき、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、みつば、きくらげ、 こまつな、だいこん、はくさい、 えのきたけ、ながねぎ	622kcal 23.8g
18水	ごはん	 ぎゅうにゅう	だしじおのコロコロからあげ、 もやしとこまつなのびたし、 にらたまみそしる	とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし、たまご、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	しょうが、にんにく、 こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、 にら、えのきたけ	671kcal 26g
19木	チリビーンズ サンド (セルフ)	 ぎゅうにゅう	やさいのスープに、 ヨーグルトポムポム 	きんときまめ、ぶたにく、 ベーコン、ヨーグルト、 たまご、ぎゅうにゅう	コッパパン、あぶら、 こむぎこ、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、セロリ、キャベツ、 パセリ、しょうが、 りんご、レモン	632kcal 21.3g
20金	はちおうじさんの しろいごはん 	 ぎゅうにゅう	チーズいりちぐさやき、 もやしとちくわのおかかあえ、 はっちゃんのみそしる、 くだもの(みかん) 	たまご、チーズ、とりにく、 ちくわ、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 さつまいも	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、もやし、キャベツ、 ごぼう、だいこん、こまつな、 ながねぎ、みかん	644kcal 26.7g
24火	ごはん	 ぎゅうにゅう	あじのこうみやき、いりどり、 さわにわん、くだもの(みかん)	あじ(魚)、とりにく、 ちくわ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さといも、こんにゃく、 さとう、しらたき、 かたくりこ	にんにく、ばんのうねぎ、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、 だいこん、みかん	615kcal 27.2g
25水	はちだいこん おろしスパゲティ 	 ぎゅうにゅう	わかめとじゃこのサラダ、 たまごスープ 	ツナ、のり、わかめ、 ちりめんじゃこ、たまご、 とうふ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、 さとう、かたくりこ	だいこん、えのきたけ、 にんじん、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 コーン、ばんのうねぎ	610kcal 28.8g
26木	 ごはん	 ぎゅうにゅう	サンマのポーポーやき、 ごまあえ、こんさいじる 	さんま(魚)、 とりにく、たまご、 みそ、ぶたにく、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま、こんにゃく	しょうが、ながねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 コーン、ごぼう、 だいこん、しいたけ	649kcal 25.2g
27金	コーンピラフ	 ぎゅうにゅう	スコップコロツケ、 フレンチきゅうり、 ABCスープ 	ぶたにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、 じゃがいも、パンこ、 さとう、ABCマカロニ	コーン、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、 キャベツ、セロリ、トマト	609kcal 18.1g
30月	ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのゆずみそやき、 やさいのいろどりあえ、 あきのおすいもの、 くだもの(ペニマドンナ) 	さば(魚)、みそ、 あぶらあげ、わかめ、 かまぼこ、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ	ゆず、こまつな、もやし、 にんじん、しめじ、 えのきたけ、 ながねぎ、ペニマドンナ	633kcal 24.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります