



1月 こんだてよていひょう

今月の目標：正しい姿勢で、よくかんで食べよう。

八王子市立愛宕小学校



日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価
		主食	のみもの	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
9	金	かやくごはん 鏡開き		いかのねぎしおやき やさいのおかかあえ しらたまあずき	牛乳	こめ,こんにゃく,さとう, しらたまご,あぶら, ごまあぶら,ごま	とりにく,あぶらあげ, いか,かつおぶしこ, とうふ,あずき,牛乳	ごぼう,しいたけ,しょうが, にんにく,ながねぎ,もやし, しめじ,にんじん, さやいんげん,こまつな
13	火	スパイシーカレーピラフ		うずらたまごのカレーに やさいスープ ポテトカルボナーラ	牛乳	こめ,じゃがいもあぶら	ぶたにく,うずらのたまご, とりにく,ベーコン, なまクリーム,調理用牛乳, チーズ,牛乳	621kcal 28.5g
14	水	きなこあげパン 五つ星で体力アチャブ		ポトフ ごぼうのサラダ くだもの	牛乳	パン,さとう, じゃがいも,あぶら	きなこ,とりにく, ツナ,牛乳	600kcal 21.7g
15	木	あずきごはん 小正月		さわらのりきゅうやき いりどり かきたまじる くだもの	牛乳	こめ,もちごめ,じゃがいも, こんにゃく,さとう, でんぶん,ごま,あぶら	あずき,さわら,みそ, とりにく,ちくわ,たまご, とうふ,わかめ,牛乳	604kcal 28.2g
16	金	ごはん		さばのごまみそに もやしのからしあえ きりたんぽじる	牛乳	こめ,さとう,きりたんぽ, こんにゃく,ごま, ごまあぶら	さば,みそ, とりにく,牛乳	683kcal 24.7g
19	月	すまいる Smileバーガー ^{スマイル} こども屋台選手権		えのきとわかめのスープ あおのりポテト	牛乳	パン,パンこ, こむぎこ, フレンチポテト,あぶら	ぶたにく,調理用牛乳, チーズ,わかめ, あおのり,牛乳	657kcal 29.4g
20	火	むぎごはん 手ばかり		ぎせいどうふ やさいのりあえ ほうれんそうのみぞしる	牛乳	こめ,こめつぶむぎ, さとう,あぶら	とりにく,とうふ,たまご, あぶらあげ,みそ,あかも, きざみのり,牛乳	600kcal 26.6g
21	水	にんじんごはん		ししゃものいそべやき とんじる かりかりじゃこサラダ	牛乳	こめ,さとう,じゃがいも, こんにゃく, あぶら,ごまあぶら	ぶたにく,とうふ,あぶらあげ, みそ,あかも,ししゃも, あおのり,ちりめんじゃこ,牛乳	600kcal 25.8g
22	木	コーンピラフ		はちおうじさん 八王子産はくさいの クリームシチュー ゆずみつフルーツ	牛乳	こめ,じゃがいも,こむぎこ, はちみつ,さとう, オリーブオイル, あぶら,バター	ベーコン,とりにく, 調理用牛乳, なまクリーム,牛乳	ホールコーン,たまねぎ, グリンピース,はくさい, にんじん,りんご, あまつゆず
23	金	わかめごはん		そうとあげ はっちゃんのみぞしる ごまあえ	牛乳	こめ,こむぎこ,さつまいも, さとう,ごま	ささかまほこ,あぶらあげ, みそ,あかも,わかめ, ちりめんじゃこ,牛乳	600kcal 22.9g
27	火	カレーライス		やさいのピクルス ブルーベリーヨーグルト	牛乳	こめ,こめつぶむぎ, じゃがいも,こむぎこ, さとう,あぶら,バター	ぶたにく, 調理用ヨーグルト, ジョア	601kcal 17.9g
28	水	だいすピラフ		チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの	牛乳	こめ,オリーブオイル, あぶら	とりにく,だいす, ベーコン,牛乳	623kcal 24.5g
29	木	むぎごはん		ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいろどりあえ	牛乳	こめ,こめつぶむぎ,さとう, じゃがいも, マヨネーズ,ごま,あぶら	ホキ,だいす,とりにく,みそ, あかも,かつおぶしこ, やきのり,牛乳	626kcal 28g
30	金	はちおうじ ハ王子ラーメン		うずらたまごのからめに ぼうぎょうざ くだもの	牛乳	ちゅうかめん,はるさめ, でんぶん,ぎょうざのかわ, あぶら,ごま,ごまあぶら	ぶたにく,うずらのたまご, 牛乳	657kcal 26g

※26日（月）は、振替休業日です。

献立内容は変更することがあります。