



日・曜日	献立名		主な材料名				栄養価
	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	
9 金	むぎごはん		マーボーとうふ わかめのにんにく炒め ワンタンスープ 果物	とうふ ぶたにく みそ わかめ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく ★もやし はくさい えのきたけ いよかん	617kcal 23.1g
13 火	かやくごはん 鏡開き		いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え 白玉あずき	とりにく あぶらあげ いか かつおぶし とうふ あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら しらたまこ	にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ こまつな ★もやし しめじ	609kcal 28.3g
14 水	ごはん		鶏肉とコーンの揚げ煮 ごまじゃこ和え 田舎汁	とりにく ★ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま こんにゃく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン さやいんげん はくさい ★もやし だいこん ごぼう	677kcal 23.5g
15 木	あずきごはん 小正月		さごちの利休焼き いりどり かきたま汁 果物	あずき さごし みそ とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな ぼんかん	611kcal 28.9g
16 金	スパイシーカレーピラフ		うずら卵のカレー煮 野菜スープ ポテトカルボナーラ	ぶたにく うずらのたまご とりにく けずりぶし ベーコン なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン はくさい にんにく	608kcal 19.3g
19 月	むぎごはん 100年フード:秋田県		さばのごまみそ煮 もやしのからし和え きりたんぽ汁	さば みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま きりたんぽ ごまあぶら こんにゃく	しょうが こまつな ★もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	682kcal 24.8g
20 火	むぎごはん 旬:ほうれん草		ぎせいとうふ 野菜ののり和え ほうれん草のみそ汁 果物	とりにく とうふ たまご のり あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ ★もやし えのきたけ だいこん ほうれん草 マドンナ	621kcal 27.2g
21 水	コーンピラフ 旬: 八王子産白菜		八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ	ベーコン とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら じゃがいも こむぎこ バター はちみつ さとう	コーン にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい パセリ ★フルーツミックス ゆず	629kcal 17.5g
22 木	人参ごはん		ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 かりかりじゃこサラダ	ししゃも あおのり たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ★ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ ★もやし	684kcal 29g
23 金	きなこパン 旬:ごぼう		ごぼうとクラッシュビーンズのサラダ ポトフ 果物	きなこ ベーコン とりにく けずりぶし ツナ だいず ぎゅうにゅう	コッパパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう だいこん いよかん	611kcal 22.1g
26 月	わかめごはん 		桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え	わかめ ★ちりめんじゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ あぶら さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ チンゲンツアイ ★もやし こまつな	604kcal 23.2g
27 火	カレーライス 		野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト 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 だいこん きゅうり ★おうとう	648kcal 18.1g
28 水	大豆ピラフ 		チキンのハーブ焼き オニオンスープ 果物	とりにく だいず ウインナー ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブオイル あぶら	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース にんにく パセリ はれひめ	626kcal 24.5g
29 木	むぎごはん 		夕焼小焼け焼き のりの佃煮 呉汁 野菜のいろいろ和え	ホキ のり だいず とりにく みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな ★もやし	625kcal 28g
30 金	八王子ラーメン 		棒餃子 果物	ぶたにく うずらのたまご けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぷん ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ ★もやし こまつな たまねぎ はくさい にら みかん	640kcal 26g

全国学校給食週間

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。★マークは本校のアレルギー食材となります。