

2026年
2月

よてにこんだてひょう



給食目標:日本の食文化を知ろう!!
八王子市立別所小学校(17回)

ひ 曜日	こんだて めい 献立名			おも 主な材料名			エネルギー kcal たんぱくしき g
	しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい 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	
2 月	きりぼしビビンバ	牛乳	中華風たまごとコーンのスープ 手作りさかなビーンズ	ぶたにく たまご とうふ けずりぶし いりこ だいす ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん ★もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	641kcal 27.5g
3 火	セルフ恵方巻き 節分	牛乳	イワシ甘辛揚げ こんにゃく汁 りんかけまめ	とりにく あぶらあげ のり いわし ぶたにく みそ だいす けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら こんにゃく	しいたけ かんぴょう にんじん グリンピース しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	666kcal 27.7g
4 水	チリコンカンライス	牛乳	ツナサラダ ヨーグルトイチゴソースかけ	きんときまめ ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キヤベツ ★もやし いちご レモン	669kcal 24.5g
5 木	麦ごはん 旬:八王子産長ねぎ	牛乳	チーズ入り千草焼き 八王子産ながねぎのみそ汁 じゃこキヤベツ 果物(せとか)	とりにく たまご チーズ あぶらあげ みそ ★じゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ キヤベツ しょうが せとか	617kcal 25.1g
6 金	◇ほうとううどん 100年フード:山梨県	牛乳	ちくわの磯辺焼き 野菜の香り和え 大学芋	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	なまめん あぶら さつまいも あぶら さとう ごま	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ キヤベツ しょうが	610kcal 22.4g
9 月	きのこごはん 八王子産酒粕	牛乳	あじの辛味焼き 八王子産米の粕汁 金時豆の甘煮	あぶらあげ あじ ぶたにく みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく あぶら	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ににく ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	635kcal 27.3g
10 火	ごまごはん 旬:にんじん	牛乳	さわらのゆずおろしあんかけ にんじんしりしり 田舎汁 くだもの(はるみ)	さごし ぶたにく なまあげ みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう でんぶん さといも こんにゃく あぶら	だいこん ゆず ごぼう にんじん しめじ だいこん はるみ	602kcal 25.9g
12 木	ごはん 旬:東京うど	牛乳	いかの辛味焼き 東京うどのきんぴら 塩肉じゃが 果物(はるか)	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	ににく こねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう うど はるか	608kcal 25.1g
13 金	おえかきトースト	牛乳	ポークビーンズ ハニーサラダ	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ	にんじん たまねぎ グリンピース キヤベツ きゅうり	643kcal 23.7g
17 火	スパゲティミートソース 八王子産米粉	牛乳	白菜のスープ 八王子産米粉の ココアカップケーキ	ぶたにく ナチュラルチーズ けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら でんぶん こむぎこ こめこ さとう バター チョコチップ	にんじん たまねぎ ににく セロリ トマト はくさい えのきたけ	702kcal 24.9g
18 水	ごはん	牛乳	豚のしょうが焼き ピリ辛白菜 にらたまみそ汁 果物(ネーブル)	ぶたにく たまご みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが ににく たまねぎ はくさい きゅうり にんじん にら えのき ネーブル	615kcal 25.8g
19 木	天狗ごはん 子ども屋台選手権 2025	牛乳	天狗のハナゲット じゃがいものみそ汁 野菜の彩り和え 果物(いよかん)	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん ににく こまつな ★もやし にんじん しめじ コーン いよかん	609kcal 23.7g
20 金	ごはん	牛乳	赤魚のねぎみそ焼き 甘辛ごぼう みそ汁 果物(はっさく)	あかうお みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ かぶ こまつな はっさく	631kcal 27g
24 火	桑都・八王子 ふるさと 給食と 桑都御膳	牛乳	桑都焼き ピリリ漬け 紬のおすいもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまこ そうめん	にんじん しめじ さやいんげん だいこん キヤベツ えのき みつば	602kcal 26.3g
25 水	わかめごはん 旬:わかさぎ	牛乳	わかさぎのカリカリ揚げ みぞれ汁ごしき和え くだもの(でこぽん)	わかめ わかさぎ とりにく とうふ けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん キヤベツ こまつな みかん	606kcal 23.8g
26 木	はちおうジンジャー哈ニードック 子ども屋台選手権 2025	牛乳	フレンチポテト 白いんげん豆のスープ コールスロー	とりにく しろいんげんまめ けずりぶし ほしはた ジョア	コッペパン あぶら さとう はちみつ でんぶん ごま じゃがいも あぶら コーンスター	しょうが たまねぎ にんじん キヤベツ ににく バセリ はくさい きゅうり	656kcal 26.6g
27 金	ファンモン★エッグカレー 八王子ゆかりの人献立	牛乳	ベイビース太陽サラダ 桑の葉クラフティ	とりにく うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム 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 コーンスター	たまねぎ にんじん ににく しょうが ★りんご キヤベツ ブロッコリー コーン ★おうとう	754kcal 19.7g

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。