

2026年  
2月

よていにन्द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)

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	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	エネルギーkcal たんぱくしつg
2月	きりぼしビビンバ		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 けずりばし いりこ だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぱん 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		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 だいず けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぱん 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 グリーンピース 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		ツナサラダ ヨーグルトイチゴソースがけ	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 パター さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ ★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		チーズ入り千草焼き 八王子産ながねぎのみそ汁 じゃこキャベツ 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 キャベツ 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		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 かつおばし 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 キャベツ しょうが	610kcal
							22.4g
9月	きのこごはん 八王子産酒粕		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 にんにく 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		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 でんぱん 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		いかの一味焼き 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	にんにく こねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう うど はるか	608kcal
							25.1g
13金	おえかきトースト		ポークビーンズ ハニーサラダ	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう パター 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 キャベツ 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		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 けずりばし たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら でんぱん こむぎこ こめこ さとう パター チョコチップ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト はくさい えのきたけ	702kcal
							24.9g
18水	ごはん		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 けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく 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 77 八王子 給食 子ども屋台選手権		天狗のハナゲツ 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 かつおばし 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 でんぱん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん にんにく 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		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 でんぱん 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	かてめし 桑都・八王子 給食 桑都御膳		桑都焼き ピリリ漬け 絹のおすいもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ けずりばし 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 キャベツ えのき みつば	602kcal
							26.3g
25水	わかめごはん 旬:わかさぎ		わかさぎのかりかり揚げ みぞれ汁ごしきあえ くだもの(でこぼん)	わかめ わかさぎ とりにく とうふ けずりばし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ でんぱん 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 キャベツ こまつな みかん	606kcal
							23.8g
26木	はちおうジンジャーハニードック 77 八王子 給食 子ども屋台選手権		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 けずりばし ほしほたて ジョア	コッパパン あぶら さとう はちみつ でんぱん ごま じゃがいも あぶら コーンスターチ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ 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		バイビーズ太陽サラダ 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 パター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ★りんご キャベツ 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。