



1月 よていこんだてひょう

八王子市立第五小学校



ひ よ う び	こんだてめい			赤のなかま (血や肉になるもの) 	黄色のなかま (熱や力になるもの) 	緑のなかま (からだの調子をととのえるもの) 	えいようか 栄養価 エネルギーkcal たんぱくしぐ
	しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜 副菜など				
9 きん	かがみびらき かてめし 	牛乳 	やきししゃも かきたまじる しらたまあずき	とりにく, ちくわ, ししゃも, たまご, とうふ, あぶらあげ, あずき, ぎゅうにゅう	こめ, こんにゃく, ごま, しらたまこ, さとう, あぶら, でんぶん	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, たまねぎ, こまつな	636kcal 25.2g
13 か	いつぼし・ごぼう きなこ あげパン 	牛乳 	ポトフ ごぼうサラダ くだもの	とりにく, ウィンナー, ツナ, ぎゅうにゅう	パン, きなこ, 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, ごぼう, だいこん, にんにく, べにマドンナ	600kcal 21.1g
14 すい	てばかり ごはん 	牛乳 	なまあげとぶたにくのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため	なまあげ, ぶたにく, とりにく, たまご, くきわかめ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, でんぶん, さとう, あぶら	キャベツ, にんじん, さやいんげん, ながねぎ, たけのこ, きくらげ, たまねぎ, こまつな, ホールコーン, えのきだけ, にんにく	600kcal 22.6g
15 もく	こしょうがつ あづき ごはん 	牛乳 	さごちのごまみそやき やさいのじゃこあえ よしのじる くだもの	さごち, ちりめんじやこ, とうふ, とりにく, あづき, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, もちごめ, ごま, さといも, でんぶん, さとう, あぶら	ながねぎ, こまつな, もやし, にんじん, だいこん, ほししいたけ, しょうが, みかん	604kcal 28.5g
16 きん	こんさい ピラフ 	牛乳 	しろみさかなのレモンじゅうゆ アーモンドポテト やさいスープ	とりにく, メルルーサ, ベーコン, ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, アーモンド, バター, さとう, あぶら	ごぼう, れんこん, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, パセリ	603kcal 24.5g
19 げつ	しゅん: ほうれんそう むぎごはん 	牛乳 	あつやきたまご とんじる ほうれんそうのいろどりあえ	たまご, ぶたにく, みそ, かつおぶしこ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにゃく, ごまあぶら, さとう, あぶら	たまねぎ, にら, ほししいたけ, だいこん, にんじん, ごぼう, ながねぎ, ほうれんそう, もやし	604kcal 25.3g
20 か	はくさい・ゆず スペグティ ミートソース 	牛乳 	はくさいスープ ゆずみつフルーツ	ぶたにく, ベーコン, チーズ, ぎゅうにゅう	スパゲティ, あぶら, はちみつ	たまねぎ, にんじん, セロリー, にんにく, はくさい, トマト, ゆず	662kcal 23.4g
21 すい	ごはん 	牛乳 	マーボーとうふ じゃがいものあまからあげ かぶのスープ	とうふ, ぶたにく, とりにく, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, でんぶん, あぶら, さとう, ごまあぶら	ながねぎ, にんじん, にら, しょうが, にんにく, かぶ, たまねぎ, えのきだけ	685kcal 24g
22 もく	100年: 秋田県 ごはん 	牛乳 	さばのしおやき そくせきづけ きりたんぽじる くだもの	さば, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ, ごまあぶら, きりたんぽ, こんにゃく	だいこん, キャベツ, ゆかりこ, ごぼう, にんじん, ながねぎ, こまつな	666kcal 23.4g
23 きん	やさい350 セサミ トースト 	牛乳 	チキンビーンズ わかめサラダ くだもの	だいす, とりにく, カットわかめ, ぎゅうにゅう	パン, バター, さとう, ごま, じゃがいも, こむぎこ, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, グリンピース, キャベツ, もやし, ホールコーン, トマト, はれひめ	675kcal 25g
26 げつ	まごはやさしい ごはん 	牛乳 	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	ホキ, やきのり, だいす, ぶたにく, みそ, かつおぶしこ, ぎゅうにゅう	こめ, マヨネーズ, ごま, さとう, じゃがいも, あぶら, こんにゃく	にんじん, だいこん, ながねぎ, しめじ, こまつな, もやし	626kcal 27.9g
27 か	地元を大切に はちおうじ ラーメン 	牛乳 	うずらたまごのからめに ぼうぎょううざ くだもの	ぶたにく, うずらのたまご, ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, ごまあぶら, はるさめ, でんぶん, ぎょうざのかわ	たけのこ, ホールコーン, きくらげ, もやし, こまつな, たまねぎ, にら, はくさい, しょうが, にんにく	623kcal 26.1g
28 すい	おいしい手作り カレー ライス 	牛乳 	やさいのピクルス 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, こむぎこ, バター, あぶら, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, りんご, だいこん, きゅうり, おうとうかん	651kcal 18.1g
29 もく	うまいたっぷり だいす ピラフ 	牛乳 	チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの	とりにく, だいす, ベーコン, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, オリーブオイル	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, グリンピース, パセリ, バジル, いよかん	626kcal 24.5g
30 きん	地産地消 わかめ ごはん 	牛乳 	そうとあげ はっちゃんのみそしる ごまあえ	ちりめんじやこ, カットわかめ, ささかまぼこ, あぶらあげ, みそ, たまご, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, こむぎこ, あぶら, さつまいも	くわのはこ, はくさい, にんじん, だいこん, しいたけ, チンゲンサイ, もやし, こまつな	609kcal 23g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。



