



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	栄養価
		主食 しゅしよく	のみ もの	主菜 副菜など しゅさい ふくさい				エネルギーkcal たんぱくしつg
9	きん	かがみびらき かてめし		やしししゃも 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、こんにやく、ごま、しらたまこ、 さとう、あぶら、でんぷん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、 たまねぎ、こまつな	636kcal 25.2g
		いつつぼし・ごぼう きなこ あげぼん		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		なまあげとぶたにくのみぞいた 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、でんぷん、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、 えのきたけ、にんにく	600kcal 22.6g
		こしょうがつ あずき ごはん		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、ちりめんじゃこ、とうふ、 とりにく、あずき、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、さといも、 でんぷん、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		しろみさかなのレモンじょうゆ 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
		しゅん：ほうれんそう むぎごはん		あつやきたまご とんじる ほうれんそうのいりとりあえ	たまご、ぶたにく、みそ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにやく、 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 スパゲティ ミートソース		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
		ごはん		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、でんぷん、 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、 えのきたけ	685kcal 24g
22	もく	100年：秋田県 ごはん		さばのしおやき そくせきづけ きりたんぼじる くだもの	さば、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、きりたんぼ、 こんにやく	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
		やさい350 セサミ トースト		チキンビーンズ わかめサラダ くだもの	だいず、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、グリーンピース、 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		ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいりとりあえ	ホキ、やきのり、だいず、ぶたにく、 みそ、かつおぶし、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、こんにやく	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
		地元を大切に はちおうじ 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	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、でんぷん、 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		やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースがけ	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
		うまみたっぶり だいず ピラフ		チキンのハーフやき オニオンスープ くだもの	とりにく、だいず、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、 グリーンピース、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		そうとあげ はっちくんのみぞしる ごまあえ	ちりめんじゃこ、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。



