




















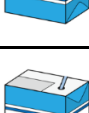








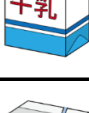




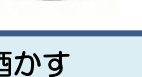






# 2月 よていこんだてひょう

八王子市立第五小学校



ひ	ようび	こんだてめい						えいようか 栄養価
		しゅしよく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など				
2	げつ	やさい350		わかめとツナのサラダ きのこスープ	きんときまめ、ぶたにく、 ベーコン、ツナ、カットわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら、バター、 ごまあぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、セロリー、 にんにく、しめじ、えのきたけ、 きくらげ、パセリ、もやし	602kcal
		チリコンカン ライス						20.6g
3	か	せつぶん		だいずのあげに つみれじる くだもの（ポンカン）	とりにく、あぶらあげ、やきのり、 だいず、あおのり、いわし、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんぷん、 あぶら	にんじん、ほししいたけ、かんぴょう、 たまねぎ、ごぼう、だいこん、 ながねぎ、しょうが、ポンカン	662kcal
		セルフ えほうまき 						26.9g
4	すい	しゅん：うどん		サバのねぎしおやき うどんとこんにゃくのきんぴら みそけんちんじる	あぶらあげ、ちりめんじゃこ、 さば、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま、 あぶら、こんにゃく、さといも	こまつな、ながねぎ、ごぼう、 だいこん、にんじん、しめじ、うどん、 しょうが、にんにく	695kcal
		なめし 						27g
5	もく	とうきオリンピック		クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく、ベーコン、なまクリーム、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、こむぎこ、 バター、あぶら、オリーブオイル	りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、 はくさい、パセリ、だいこん、 あかピーマン、きゅうり	602kcal
		パン リンゴジャム 						19.3g
6	きん	しゅん：いよかん		おでん やさしいおひたし くだもの（いよかん） 	とりにく、あぶらあげ、ちくわ、 あげボール、こんぶ、ひじき、 うずらのたまご、ちりめんじゃこ、 かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こめ、こんにゃく、あぶら、さとう、 じゃがいも	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、 だいこん、こまつな、もやし、 いよかん	603kcal
		かやく ごはん 						23.8g
10	か	しゅん：にんじん		さけのしおやき にんじんしりしり みそじる くだもの（せとか）	さけ、カットわかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ、ツナ、こんぶ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、じゃがいも、 ごまあぶら	にんじん、はくさい、ながねぎ、 きりぼしだいこん、せとか	602kcal
		ごはん 						28.6g
12	もく	100年やまなし		ちくわのいそべあげ ごまめナッツ キャベツのしょうがふうみ	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 ちくわ、あおのり、いりこ、 ぎゅうにゅう	なまうどん、こむぎこ、あぶら、 アーモンド、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、ほししいたけ、 キャベツ、しょうが	606kcal
		ほうとう うどん 						28.4g
13	きん	バレンタイン		やさしいピクルス はくさいスープ はちこめっこココアカップ ケーキ	むきえび、とりにく、ベーコン、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、 こめこ、バター、 ベーキングパウダー、 チョコチップ	グリーンピース、にんじん、たまねぎ、 ホールコーン、はくさい、だいこん、 きゅうり	610kcal
		エビ ピラフ 						19.9g
16	げつ	子ども屋台選手権		てんぐのハナゲツト やさしいいろいろいそべ じゃがいものみそじる	とりにく、とうふ、かつおぶしこ、 カットわかめ、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、ごま、マヨネーズ、 でんぷん、じゃがいも	たまねぎ、れんこん、にんにく、 こまつな、もやし、しめじ、にんじん、 ホールコーン	609kcal
		てんぐごはん 						23.7g
17	か	こくさんこむぎ		ポテトグラタン やさしいスープ フルーツヨーグルト	とりにく、チーズ、ベーコン、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、こむぎこ、 バター、あぶら	たまねぎ、グリーンピース、はくさい、 えのきたけ、パセリ、みかん、もも	658kcal
		こくさん こむぎパン 						24.3g
18	すい	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ピリからはくさい ごじる	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、 じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、しょうが、にんにく、 はくさい、 にんじん、だいこん、ながねぎ	634kcal
		ごはん 						26.2g
19	もく	しゅん：わかさぎ		わかさぎのからあげ にくじゃが さんしょくナムル くだもの（ポンカン）	わかさぎ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぷん、 あぶら、じゃがいも、こんにゃく、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、いんげん、 にんにく、しょうが、こまつな、もやし、 ポンカン	629kcal
		ごはん 						20.8g
20	きん	ファンモン元気応援		ベイベースたいようサラダ くわのみやこクラフティ	とりにく、うずらのたまご、たまご、 なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 バター、あぶら、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、ホールコーン、 おうとうかん	756kcal
		ファンモン★ エッグカレー 						19.9g
24	か	こんさい ピラフ 		しろみさかなのハーブやき じゃがいものポタージュ だいこんごまサラダ	とりにく、メルルーサ、ベーコン、 ツナ、なまクリーム、 ぎゅうにゅう	こめ、オリーブオイル、あぶら、 パンこ、じゃがいも、さとう、ごま、 バター	ごぼう、れんこん、にんじん、 たまねぎ、セロリー、にんにく、 パセリ、だいこん、 きゅうり、りんごジュース	612kcal
		ごはん 						20.4g
25	すい	八王子産 酒かす		あつやきたまご キャベツのごまじゃこあえ はちおうじさんまいのかすじる	たまご、ぶたにく、ちりめんじゃこ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、 こんにゃく、さけかす	たまねぎ、にら、ほししいたけ、 キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、 こまつな、ながねぎ、はるみ	639kcal
		ごはん 						27.6g
26	もく	八王子産 ながねぎ		ほうぎょうざ もやしのスープ くだもの（ポンカン）	ベーコン、ツナ、ぶたにく、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、こめつぶむぎ、あぶら、 はるさめ、でんぷん、ごま ぎょうざのかわ、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、しょうが、にら、 はくさい、にんにく、もやし、 ほししいたけ、ポンカン	600kcal
		はちおうじさん ながねぎチャーハン 						21.2g
27	きん	そうとごぜん		しろみさかなのそうとやき ピリリづけ きぬのおすいもの	とりにく、あぶらあげ、ちくわ、 ホキ、みそ、とうふ、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、しらたまこ、 そうめん	にんじん、しめじ、だいこん、キャベツ、 えのきたけ、みつば	601g
		かてめし 						26.2g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。