



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			赤のなかも (血や肉になるもの)	黄色のなかも (熱や力になるもの)	緑のなかも (からだの調子をととのえるもの)	えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜 副菜など				
2 げ つ	やさい350 チリコンカン ライス	牛乳	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, ににく,しめじ,えのきたけ, きくらげ,パセリ,もやし	602kcal 20.6g
3 か	せつぶん セルフ えほうまき	牛乳	だいすのあげに 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, だいす,あおのり,いわし, とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,でんぶん, 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 26.9g
4 す い	しゅん:うど なめし	牛乳	サバのねぎしおやき うど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, しょうが,ににく	695kcal 27g
5 も く	とうきオリンピック パン リンクジャム	牛乳	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, あかビーマン,きゅうり	602kcal 19.3g
6 き ん	しゅん;いよかん かやく ごはん	牛乳	おでん やさいのおひたし 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,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 23.8g
10 か	しゅん;にんじん ごはん	牛乳	さけのしおやき にんじんしりしり みそしる 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 28.6g
12 も く	100年やまなし ほうとう うどん	牛乳	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 28.4g
13 き ん	バレンタイン エビ ピラフ	牛乳	やさいのピクルス 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 19.9g
16 げ つ	子ども屋台選手権 てんぐごはん	牛乳	てんぐのハナゲット やさいのいろどりあえ じゃがいものみそしる	とりにく,とうふ,かつおぶし, カットわかめ,あぶらあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,あかい,ごま,マヨネーズ, でんぶん,じゃがいも	たまねぎ,れんこん,ににく, こまつな,もやし,しめじ,にんじん, ホールコーン	609kcal 23.7g
17 か	こくさんこむぎ こくさん こむぎパン	牛乳	ポテトグラタン やさいスープ 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,グリンピース,はくさい, えのきたけ,パセリ,みかん,もも	658kcal 24.3g
18 す い	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ビリからはくさい ごじる	ぶたにく,だいす,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,ににく, はくさい, にんじん,だいこん,ながねぎ	634kcal 26.2g
19 も く	しゅん;わかさぎ ごはん	牛乳	わかさぎのかうあげ 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,でんぶん, 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, ににく,しょうが,こまつな,もやし, ポンカン	629kcal 20.8g
20 き ん	ファンモン元気応援 ファンモン★ エッグカレー	牛乳	ベイビ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, コーンスターク	たまねぎ,にんじん,ににく, 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 19.9g
24 か	こんさい ピラフ	アップル	しろみさかなのハーフやき 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,ににく, パセリ,だいこん, きゅうり,りんごジュース	612kcal 20.4g
25 す い	八王子産 酒かす ごはん	牛乳	あつやきたまご キャベツのごまじゃこあえ はちあ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 27.6g
26 も く	八王子産 ながねぎ はちあうじさん ながねぎチャーハン	牛乳	ぼうぎょうざ 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,でんぶん,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,ににく,もやし, ほししいたけ,ポンカン	600kcal 21.2g
27 き ん	そうとごせん かてめし	牛乳	しろみさかなのどうとやき 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 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。