

令和7年度(2025年度)

1がつよていこんだてひょう

八王子市立東浅川小学校

日・曜日	こんだてめい		おもなざいりようめい				ちゅうがくねん 五ふふふ たんぱくしつ
	主賓	食品	おかず	血や肉になるもの(赤)	脂や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
9金	行事食 鏡開き かてめし		焼きししゃも かきたま汁 白玉あずき	とりにく ちくわ あぶらあげ ししゃも とりにく たまご とうふ あずき けずりばし ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう ごま あぶら でんぶん しらたまこ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たまねぎ こまつな	638kcal 25.5g
	しめん しゃくさい 旬の食材 こぼろ		ポトフ ごぼうサラダ 果物(みかん)	きなこ とりにく ベーコン けずりばし ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう だいこん みかん	600kcal 21.1g
13火	きなこ揚げパン		生揚げと豚肉の味噌炒め 茎わかめのにんにく炒め たまごスープ	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご けずりばし くさわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	キャベツ にんじん コーン さやいんげん ながねぎ たけのこ きくらげ にんにく たまねぎ こまつな えのきたけ	600kcal 22.8g
	行事食 小正月 あずきごはん		さごちの胡麻味噌焼き 野菜のじゃこ和え 吉野汁	あずき さごち みそ ちりめんじゃこ とりにく とうふ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん	しょうが ながねぎ にんじん だいこん しいたけ	604kcal 28.5g
15木	しめん しゃくさい 旬の食材 ほうれんそう		厚焼き卵 豚汁 ほうれん草の彩り和え	たまご ぶたにく みそ けずりばし かつおばし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ にら 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 しめじ	606kcal 25.3g
	はちおうじさん 八王子産 ゆず		はくさいスープ ゆず蜜フルーツ	ぶたにく チーズ ベーコン けずりばし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ゆず トマト ほうきさい フルーツミックス	662kcal 23.8g
19月	100年フード 秋田県 ごはん		さばの塩焼き 即席漬け きりたんぼ汁	さば とりにく けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら きりたんぼ こんにやく	だいこん キャベツ ゆかり こまつな にんじん ながねぎ ごぼう	642kcal 25g
	ごはん		マーボー豆腐 じゃがいもの甘辛揚げ かぶのスープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく かぶ かぶのは たまねぎ えのきたけ	650kcal 26g
21水	しっかり食べよう野菜350 セサミトースト		チキンピーズ わかめサラダ りんごジュース	だいち とりにく わかめ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ もやし りんごジュース	670kcal 25g
	は 育む ごはん		夕焼小焼やき のりの佃煮 具汁 野菜の彩り和え	ほき やきのり だいち とりにく みそ けずりばし かつおばし 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	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	620kcal 27.8g
23金	じ 地元を大切に 八王子ラーメン		うずら卵のからめ煮 棒餃子	ぶたにく けずりばし にぼし うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン もやし きくらげ はくさい こまつな たまねぎ にら	620kcal 28.1g
	お おいしく手作り カレーライス		野菜のピクルス 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 じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが グリーンピース だいこん きゅうり おとうかん	640kcal 18.1g
27火	う 旨みたっぷり 大豆ピラフ		チキンのハーブ焼き オニオンスープ 果物(紅マドンナ)	とりにく だいち とりにく ベーコン けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター	にんじん たまねぎ パセリ コーン グリンピース にんにく ペにマドンナ	620kcal 24.5g
	ち ちでんちしょう 地産地消 わかめごはん		桑都揚げ ごま和え はっちくんのみそ汁	わかめ ちりめんじゃこ ささかまぼ たまご あぶらあげ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ ごま さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ ぐわのはこ チンゲンツアイ もやし こまつな	600kcal 25g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります