

令和7年度(2025年度)

2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		おもなざいりょうめい				
	主 食	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)		
2月	しっかり食べよう野菜350 チリコンカンライス	きのこスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく ベーコン けずりぶし わかめ ツナ きゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パター さとう ごま	にんじん たまねぎ セロリ しょうが しめじ もやし えのきたけ きくらげ キャベツ	602kcal	
	節分献立 今年は南南東					20.6g	
3火	セルフ恵方巻	大豆の揚げ煮 つみれじる	とりにく あぶらあげ のり だいず あおのり いわし とりにく とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう ごま でんがん あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	651kcal	
						26.6g	
4水	菜めし	あじのネギ塩焼き みそけんちん汁	あぶらあげ じゃこ あじ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも あぶら こんにゃく	こまつな しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ うど	600kcal	
		うどとこんにゃくのきんぴら				26.2g	
5木	パン りんごジャム	クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	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 ビーマン きゅうり	602kcal	
						19.3g	
6金	かやくごはん	おでん 野菜のおひたし 果物(みかん)	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あげボール こんが うずらたまご にぼし 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 こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな もやし みかん	603kcal	
						23.8g	
9月	ごはん	四川豆腐 卵と小松菜の中華スープ のり塩ポテト	とうふ ぶたにく わかめ たまご けずりぶし あおのり きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんがん じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンツァイ たけのこ にんにく しょうが こまつな はくさい	600kcal	
						21.5g	
10火	ごはん	さばの塩焼き みそ汁 にんじんしりしり	さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ ツナ にぼし こんが きゅうにゅう	こめ あぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ だいこん	651kcal	
						24.6g	
12木	100年フード 山梨県 ほうとううどん	ちくわの磯辺揚げ ごまめナッツ きやべつのしょうが風味	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ちくわ あおのり いりこ きゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶらアーモンド さとう ごま さとう	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ キャベツ しょうが	606kcal	
						28.4g	
13金	ハロウィンメニュー 大豆ピラフ	白菜スープ 野菜のピクルス はち米っこココアカップケーキ	とりにく だいず けずりぶし たらこ たまご きゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ こめこ バター チョコナッツ	にんじん たまねぎ コーン にんにく はくさい だいこん きゅうり	627kcal	
						19.7g	
16月	天狗ごはん	天狗のハナゲツ 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし きゅうにゅう	こめ こめ ごま マヨネーズ でんがん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん にんにく こまつな もやし にんじん しめじ コーン	609kcal	
						23.7g	
17火	国産小麦パン	ポテトグラタン 野菜スープ りんごヨーグルト	とりにく きゅうにゅう チーズ ベーコン けずりぶし ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ グリンピース はくさい えのきたけ りんご	658kcal	
						24.3g	
18水	かてめし	白身魚の薬都焼き ピリリ漬け 絹のお吸い物	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ ほき とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま そうめん マヨネーズ しらたまこ	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのきたけ みつば くわのはこ	601kcal	
						26.2g	
19木	ごはん	わかさぎの南蛮漬け 肉じゃが もやしのからしあえ 果物(いよかん)	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんがん さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	ばんのうねぎ たまねぎ にんじん ざやえんどう もやし こまつな いよかん	627kcal	
						21.3g	
20金	ファンモンの元氣応援メニュー ファンモン★エッグカレー	ハッピーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	とりにく うずらたまご たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター 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 コーン くわのはこ プロッコリー おとうかん	754kcal	
						19.7g	
24火	根菜ピラフ	白身魚のハーブ焼き じゃがいものポタージュ だいこんごまサラダ りんごジュース	とりにく メルルーサ ベーコン きゅうにゅう なまクリーム ツナ	こめ あぶら パン じゃがいも パター さとう ごま	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく だいこん きゅうり りんごジュース	612kcal	
						20.4g	
25水	ごはん	厚焼き卵 キャベツのごまじゃこあえ 八王子産米の粕汁	たまご ぶたにく みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ にぼし きゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく	たまねぎ にら 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	616kcal	
						27.2g	
26木	八王子産 ながねぎ	棒餃子 もやしスープ	ベーコン ツナ ぶたにく とりにく けずりぶし きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら はるさめ でんがん ぎょうざのかわ ごま	ながねぎ にんじん にら しょうが はくさい にんにく もやし しいたけ	600kcal	
						21.2g	
27金	ごはん	豚肉のしょうが焼き ピリ辛白菜 呉汁	ぶたにく ぶたにく だいず とうふ みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう あぶら 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	
						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