



こんだてよていひょう

八王子市立 みなみ野君田小学校

日 曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
	しゅしょく	のみもの	おもにからだをつくるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるものになる食品	
2月	ごはん	100年フード:高知県ゆのすの恵み料理 ゆのすかおる ねぎしおチキン のっぺいじる じゃこことやさいのおかかあえ	とりにく, じゃこ, あぶらあげ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, ごまあぶら, ごま, でんぱん, じゃがいも, こんにやく	ゆず果汁, しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, だいこん, しいたけ, キャベツ, もやし	603 kcal 26.8 g
3火	にしよくどん	たまねぎとじゃがいものみそしる だいこんときゅうりのふうみづけ 【歯と口の健康週間 6/4~6/10】 よくかんで食べよう!	とりにく, たまご, とうふ, わかめ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, じゃがいも, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ, だいこん, きゅうり	627 kcal 24.8 g
4水	ごはん	かりかりまっちゃんりかけ いかのまつかさやき ぐだくさんじる・びりからきゅうり くだもの(きよみおれんじ)	じゃこ, いか, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, アーモンド, あぶら, ごま, じゃがいも, ごまあぶら, さとう	だいこん, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, きゅうり, まっちゃん(粉) くだもの(きよみオレンジ予定)	622 kcal 29.4 g
5木	きびごはん	あじのこうみやき ごじる いりどりあえ 旬の食材:あじ	あじ(魚), だいず, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ, ひじき, かつおぶし, ぎゅうにゅう	こめ, きび, ごまあぶら, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう	しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, だいこん, こまつな, もやし, しめじ	601 kcal 28.7 g
6金	キムチたまごチャーはん	ワンタンスープ ポップビーンズ	ぶたにく, たまご, だいず, あおのり, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, ごまあぶら, さとう, ワンタン, でんぱん, あぶら	にんじん, キムチづけ, こまつな, ながねぎ, もやし, しいたけ	601 kcal 22.6 g
9月	みるくぱん	きんときまめのポークチュー コロコロピクルス くだもの(プラム)	きんときまめ, ぶたにく, チーズ, ぎゅうにゅう	みるくぱん, あぶら, パター, じゃがいも, さとう, こむぎこ, オリーブゆ	にんにく, にんじん, たまねぎ, グリンピース, きゅうり, だいこん, くだもの(プラム)	615 kcal 22.1 g
10火	うめごはん	あかうおのやくみやき とんじる かわりきんぴら 入梅(にゅうばい)	あかうお(魚), ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, あぶら, ごまあぶら, じゃがいも, こんにやく, あぶら, スパゲティ, こんにやく, さとう	うめほし, ゆかり, にんにく, ほんのうねぎ, だいこん, にんじん, ごぼう, ながねぎ, さやいんげん	612 kcal 26.3 g
11水	スパゲティミートソース	やさいスープ りんごヨーグルト やさい350	ぶたにく, ハム, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	スパゲティ, オリーブゆ, あぶら	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, トマト, キャベツ, コーン, りんご	619 kcal 23.3 g
12木	ごはん	やしししゃも にくじゃが ごまあえ 佐々木尽選手おすすすめ!	ししゃも(魚), ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, じゃがいも, こんにやく, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな, もやし	610 kcal 22.1 g
13金	ごはん	マーボーどうふ にらたまスープ ごまめナッツ くだもの(さくらんぼ) 五つ星健康パワー	とうふ, ぶたにく, みそ, とりにく, とうふ, たまご, いらいこ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ごまあぶら, アーモンド, ごま, さとう	ながねぎ, にんじん, にら, しょうが, にんにく, たまねぎ, くだもの(さくらんぼ予定)	680 kcal 28.3 g

献立の材料は、入荷等により変更、取消をすることがあります。(特にくだもの)
お子さんの食べたことのない食材は、必ず事前にご自宅でお試ください。

使用予定のくだもの: バレンシアオレンジ、清見オレンジ、湘南ゴールド、河内晩柑(美生柑)などの柑橘類、さくらんぼ、プラム、メロン、冷凍みかん、りんごの缶詰

日 曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
	しゅしょく	のみもの	おもにからだをつくるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるものになる食品	
17火	はちおうじさんズッキーニのカレーライス	旬の食材:八王子産ズッキーニ じゃこサラダ ゆばとみずなのすましじる 6年生が行く日光は湯葉の産地♪	とりにく, じゃこ, ゆば, とうふ, ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, さとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, ズッキーニ, りんご, キャベツ, みずな, えのきたけ, もやし	649 kcal 22.1 g
18水	ごはん	にくどうふ けんちんじる じゃこことやさいのにんにくふうみ	とうふ, ぶたにく, あぶらあげ, じゃこ, ぎゅうにゅう	こめ, しらたき, あぶら, さとう, でんぱん, じゃがいも, こんにやく, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, にんじん, にんにく, さやいんげん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, こまつな, キャベツ, もやし,	618 kcal 24 g
19木	セサミトースト	はちおうじさんキャベツのクリームにツナとだいこんのごまサラダ 旬の食材:八王子産のキャベツ	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ツナ	しよくぱん, パター, さとう, ごま, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, キャベツ, だいこん, きゅうり, りんごジュース	634 kcal 16.2 g
20金	ひじきとまめのピラフ	さけのこうそうぱんこやき はちおうじさんたまねぎのスープ やさいサラダ 旬の食材:八王子産たまねぎ	ぶたにく, だいず, ひじき, さけ(魚), とりにく, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, オリーブゆ, パンこ	にんじん, しいたけ, たまねぎ, にんにく, パセリ, こまつな, キャベツ, コーン	600 kcal 28.4 g
23月	ごはん	さごちのみそマヨやき くずきりじる キャベツのしょうがふうみ くだもの(れいとうみかん)	さごち(魚), みそ, とりにく, とうふ, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, たまごなしマヨネーズ, こまつな, きゅうり, ごまあぶら	にんじん, えのきたけ, ながねぎ, キャベツ, しょうが, くだもの(れいとうみかん予定)	605 kcal 25.6 g
24火	ごはん	さばのしおやき こまつなのみそしる ちくぜんに	さば(魚), みそ, あぶらあげ, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう	だいこん, たまねぎ, こまつな, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん	658 kcal 24.8 g
25水	やきとりどん	すましじる ごもくにまめ	とりにく, わかめ, とうふ, だいず, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ごま, こんにやく,	しょうが, ながねぎ, ごぼう, にんじん, えのき, さやいんげん	602 kcal 24.2 g
26木	あんかけやきそば	わかめスープ だいがくいも	ぶたにく, わかめ, うずらたまご, とうふ, ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん, あぶら, でんぱん, ごまあぶら, さとう, ごま, さつまいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, にら, しいたけ, えのき, たけのこ, ながねぎ, コーン	670 kcal 22 g
27金	むぎごはん	あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる くきわかめのごまがらめ	なまあげ, ぶたにく, みそ, とりにく, たまご, とうふ, くきわかめ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごまあぶら, でんぱん, ごま	キャベツ, にんじん, たけのこ, しいたけ, にんにく, しょうが, たまねぎ, こまつな	608 kcal 21.8 g
30月	ごまごはん	しろみぎかなのかおりあげ・あさづけ しもなかたまねぎたっぷりこんさいじる 八王子の姉妹都市 おだわらしの下中たまねぎをつかいます!	メルルーサ(魚), とりにく, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, ごまあぶら, でんぱん, あぶら, じゃがいも	しょうが, にんにく, だいこん, ごぼう, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, にんじん	602 kcal 24.2 g