



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 たんぱく質 g
	しゅしょく	のみ もの	しゅさい、ふくさい など	おもに からだをつくる もとなる食品	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 もとなる食品	
1月	ごはん	ミルク わかめとうふのすましじる てづくりさかなナッツ くだもの(みかん)	とうふ、ぶたにく、 わかめ、とうふ、 いりこ、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、しらたき、 あぶら、さとう、 でんぱん、 アーモンド、 ごま、	ミルク しょうが、たまねぎ、 にんじん、ながねぎ、 さやいんげん、 こまつな、 えのきたけ、 くだもの(みかん予定)	646 kcal 25.6 g	
2火	だいずピラフ	ミルク あじのハーブやき じゃがいもとまめのポタージュ	とり、にく、だいず、 あじ(魚)、 ベーコン、 しろいんげんまめ、 なまクリーム、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、オリーブゆ、 あぶら、 じゃがいも、 バター、さとう	ミルク にんじん、たまねぎ、 コーン、にんにく、 セロリ、パセリ	642 kcal 27.6 g	
3水	やきとりどん	ミルク そくせきづけ なめこ汁	とり、にく、とうふ、 みそ、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、あぶら、 さとう、でんぱん、 ごま、ごまあぶら、 じゃがいも	ミルク しょうが、ながねぎ、 ごぼう、にんじん、 だいこん、キャベツ、 なめこ、たまねぎ、 こまつな	601 kcal 22.9 g	
4木	ごはん	ミルク いかのごまみそやき はちおうじさんねしょうがのとりだんごじる くきわかめとツナのあえもの	いか、みそ、 とり、にく、 ツナ、 あぶらあげ、 くきわかめ、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、ごま、 さとう、あぶら、 でんぱん、 ごまあぶら	ミルク しょうが、ながねぎ、 にんじん、はくさい、 しいたけ、えのき、 きくらげ、こまつな、 だいこん、もやし	602 kcal 29.3 g	
5金	はちおうじラーメン	ミルク あげぎょうざ らーさい	ぶたにく、 ぎゅうにゅう	ミルク むしちゅうかめん、 あぶら、ごま、 ごまあぶら、 はるさめ、でんぱん、 ぎょうざのかわ、 こむぎこ、さとう	ミルク にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、 もやし、こまつな、 たまねぎ、ながねぎ、 にら、はくさい、 だいこん、キャベツ、 にんじん、きゅうり	610 kcal 22.5 g	
8月	ゆうきかぼちゃの カレーライス	ミルク フレンチサラダ ミックスフルーツ	とり、にく、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 さとう	ミルク にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、コーン、 グリーンピース、 キャベツ、だいこん、 フルーツミックス缶 (もも、りんご、みかん)	606 kcal 16.7 g	
9火	わかめごはん	ミルク ホキのごまがらめ こまつなのあえもの とんじる	わかめ、ほき(魚)、 かつおぶし、 ぶたにく、 みそ、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、ごま、 じょうしんこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	ミルク しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、 しめじ、だいこん、 ごぼう、ながねぎ	606 kcal 24.8 g	
10水	むぎごはん	ミルク れんこんとひじきのわふうハンバーグ なんばんキャベツ こんさいじる	とうふ、とり、にく、 ひじき、たまご、 あぶらあげ、 みそ、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、むぎ、 あぶら、パンこ、 さとう、でんぱん、 ごまあぶら、 じゃがいも、 こんにゃく	ミルク たまねぎ、れんこん、 キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、 えのきたけ	624 kcal 23.9 g	
11木	こくさんこむぎぱん	ミルク てづくりりんごジャム チキンピーズ コールスロー	だいず、とり、にく、 ぎゅうにゅう	ミルク こくさんこむぎパン、 さとう、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、バター	ミルク りんご、レモン、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、コーン	639 kcal 24.2 g	
12金	ちゅうかどん	ミルク コーンとたまごのスープ だいずといりこのごまがらめ	ぶたにく、いか、 えび、とり、にく、 たまご、いりこ、 だいず、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、あぶら、 ごまあぶら、 でんぱん、ごま、 さとう、	ミルク にんじん、キャベツ、 たけのこ、しいたけ、 にんにく、しょうが、 コーン、ながねぎ、 しいたけ	618 kcal 28.9 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：みかん、りんご、ミックスフルーツ缶(もも、りんご、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 たんぱく質 g
	しゅしょく	のみ もの	しゅさい、ふくさい など	おもに からだをつくる もとなる食品	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 もとなる食品	
15月	ごはん	ミルク さばのかんこくふうみそに カムジャタン 3しょくナムル	さば(魚)、みそ、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、さとう、 ごま、ごまあぶら、 じゃがいも	ミルク しょうが、にんにく、 ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、 さやいんげん、 こまつな、もやし	667 kcal 23.5 g	
16火	チリコンカンライス	ミルク はちおうじさんブロッコリーとコーンのサラダ りんごヨーグルト	きんときまめ、 ぶたにく、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、あぶら、 コーンスターチ、 さとう	ミルク にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ、 キャベツ、 ブロッコリー、 コーン、りんご	626 kcal 20.6 g	
17水	さつまいもごはん	ミルク あつやきたまご ひじきのいために ぐだくさんみそじる	たまご、ぶたにく、 ひじき、あぶらあげ、 みそ、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、さつまいも、 ごま、あぶら、 さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	ミルク たまねぎ、しいたけ、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、こまつな	644 kcal 25.2 g	
18木	コッパパン	ミルク 八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」 はちおうじナポリタン しろみざかなのこうそうパンこやき しろいんげんまめのスープ	ベーコン、みそ、 メルルサ(魚)、 とりにく、 しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう	ミルク コッパパン、 スパゲティ、 オリーブゆ、 さとう、パンこ、 あぶら	ミルク にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 パセリ	604 kcal 27.5 g	
19金	むぎごはん	ミルク さわらのゆうあんやき かぼちゃのすいとん にびたし	さごち(魚)、 とりにく、 あぶらあげ、 みそ、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、むぎ、 さとう、あぶら、 さとう、こむぎこ、 しらたまご	ミルク ゆず、ながねぎ、 にんじん、だいこん、 かぼちゃ、こまつな、 もやし	636 kcal 27.8 g	
22月	ごはん	ミルク ししゃものいそべあげ おとしのごつつお かぶのみそじる	ししゃも(魚)、 あおのり、 あぶらあげ、 こんが、とうふ、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	ミルク こめ、でんぱん、 あぶら、さとう、 こんにゃく、さとう、 じゃがいも	ミルク にんにく、しょうが、 だいこん、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、 ながねぎ、かぶ、 こまつな	618 kcal 21.9 g	
23火	ガーリックライス	ミルク チキンのトマトにこみ はくさいスープ そうとカップケーキ	とりにく、だいず、 たまご、 ぎゅうにゅう、 ジョア(ストロベリー)	ミルク こめ、オリーブゆ、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、 バター、さとう	ミルク にんにく、パセリ、 しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、 はくさい、くわのは	673 kcal 23 g	

年末・年始の食べもの

おみそか がつ にち
【大晦日】12月31日

おみそか ひ た としこ
大晦日の日に食べる「年越しそば」

には、そばのように
「細く長く」健康に
生きられるように
との願いが込めら
れています。

【七草】1月7日

しょうがつ がつな の か
正月のごちそうを食べ
すぎて、7日ごろには胃が
つかつか なるので春の七草
を入れておかゆを食べて
胃を休ませます。

かみもち
【鏡餅】
2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」
という意味があります。1月11日の鏡開きの
日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい
にして食べられます。

【おせち料理】

むかし ひと ちえとくふう
昔の人の知恵と工夫、
願いがたくさん込められており、
「福を重ねる」意味で重箱に入れます。

すずな
●えびの姿焼き
腰が曲がるまで健康で長生きできるように。

くろまめ
●黒豆
「まめ」に元気に
す 過ごせるように。

たづく
●田作り
お米がたくさん
とれるように。