

家庭数配付

令和7年度



# こんだてよていひょう

はちおうじしりつ みなみ野君田小学校

日曜日	献立名		主な材料名			エネルギー kcal たんぱくしつ g	
	しゅしょく	のみもの	おもにからだをつくるもとになる食品	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とになる食品		
2月	だいすピラフ	さゆうにゅう	★6ねんせいのタンドリーチキン やさいのスープ・イタリアンサラダ 冬季オリンピック＆ ★6ねんせいのトライカードメニュー	とりにく、 ヨーグルト、 ベーコン、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、 コーン、にんにく、 グリンピース、 しょうが、キャベツ、 パセリ、だいこん、 ピーマン、きゅうり	616 kcal 27.7 g
3火	セルフえほうまき	さゆうにゅう	いわしのあまからあげ こんにゃくじる りんかけまめ 【節分】	とりにく、のり、 あぶらあげ、 いわし(魚)、 ぶたにく、みそ、 だいす、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごま、でんぶん、 あぶら、 こんにゃく	しいたけ、にんじん、 かんぴょう、 しょうが、 だいこん、ごぼう、 ながねぎ、しめじ	662 kcal 27.4 g
4水	せんどうふどん	さゆうにゅう	てづくりさかななつ カクテキスープ しっかりたべよう! やさい350	とうふ、ぶたにく、 いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 でんぶん、 アーモンド、 ごま、さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、ながねぎ、 はくさい、たけのこ、 にら、だいこん、 キムチづけ	648 kcal 26.6 g
5木	きのこごはん	さゆうにゅう	あじのからみやき はちおうじさんまいのかすじる きんときまめのあまに 八王子産米 酒粕	あぶらあげ、 あじ(魚)、 ぶたにく、みそ、 きんときまめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごま、ごまあぶら、 こんにゃく、 あぶら	しめじ、えのきたけ、 しいたけ、にんじん、 ににく、ながねぎ、 ごぼう、だいこん、 こまつな	635 kcal 27.2 g
6金	★6ねんせいの クリームパスタ	さゆうにゅう	わかめサラダ ミックスフルーツ ★6ねんせいの トライカードメニュー★	とりにく、ハム、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 チーズ、あおだいす、 わかめ、 ぎゅうにゅう	スペゲティ、 オリーブ油、 あぶら、こむぎこ、 さとう、ごま、 ごまあぶら	ににく、たまねぎ、 はくさい、エリンギ、 ほうれんそう、 にんじん、もやし、 キャベツ、コーン、 フルーツミックスかん(りんご、みかん、もも)	652 kcal 23.7 g
10火	むぎごはん	さゆうにゅう	★6年生のとうふのからあげ おろしソース しおにくじやが うどのきんぴら ★6ねんせいの トライカードメニュー★ &旬の食材：うど	なまあげ、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、 じゃがいも、 こんにゃく、 ごまあぶら	だいこん、 しょうが、 たまねぎ、 にんじん、 グリンピース、 ごぼう、うど	695 kcal 22.5 g
12木	ゆかりごはん	さゆうにゅう	チーズいりちぐさやき はちおうじさんながねぎのみそしる ★6ねんせいのむげんきやべつふうサラダ くだもの(みかん)	とりにく、 チーズ、 わかれ、 あぶらあげ、 ツナ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 たまごなしょねーぐ、 ごまあぶら、ごま	ゆかり、たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 ながねぎ、キャベツ、 くだもの(みかん予定)	677 kcal 26.5 g
13金	チリコンカンライス	さゆうにゅう	はくさいのすーぷ はちこめっこコアカップケーキ 八王子産米粉 【バレンタインデー】	きんときまめ、 ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 コーンスター、 でんぶん、こむぎこ、 こめこ、さとう、 バター、チョコチップ	ににく、たまねぎ、 セロリ、にんじん、 はくさい、 えのきたけ	693 kcal 21.6 g
16月	ごまごはん	さゆうにゅう	さわらのてりやき いなかじる にんじんしりしり くだもの(はるみ)	さわら(魚)、 ぶたにく、 なまあげ、みそ、 ツナ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、 さとう、あぶら、 さといも、 こんにゃく	ごぼう、だいこん、 にんじん、しめじ、 きりぼしだいこん、 くだもの(はるみ予定)	609 kcal 26.4 g

献立の材料は、入荷等により変更、取消をする場合があります。(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しください。

使用予定のくだもの：みかん、はるみ、ぽんかん、でこぽんなどの柑橘類、りんご、  
もも缶、フルーツミックス缶（りんご、みかん、もも）

日曜日	献立名		主な材料名			エネルギー kcal たんぱくしつ g		
	しゅしょく	のみもの	おもにからだをつくるもとになる食品	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とになる食品			
17火	きりばしひびんば	さゆうにゅう	★6ねんせいの トライカードメニュー★	★6ねんせいのハムチーズポテトサンド ちゅうかふうたまごとこーんのすーぷ	ぶたにく、ハム、 チーズ、たまご、 とうふ、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごまあぶら、 ごま、じゃがいも、 卵なしょねーぐ、 ぎょうざのかわ、 こむぎこ、あぶら、 でんぶん	638 kcal 23.9 g	
18水	ほうとう	さゆうにゅう	ちくわのいそべやき そくせきづけ だいがくいも	100年フード： ほうとう(山梨県)	ぶたにく、みそ、 あぶらあげ、 ちくわ、あおのり、 かつおぶし、 ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、 ごまあぶら、 さつまいも、 さとう、ごま	604 kcal 23.5 g	
19木	てんぐごはん	さゆうにゅう	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	八王子こども 屋台選手権	とりにく、とうふ、 かつおぶし、 わかめ、 みそ、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、あかい、 ごま、 卵なしょねーぐ、 でんぶん、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、れんこん、 ににく、こまつな、 もやし、にんじん、 しめじ、コーン	602 kcal 23.7 g
20金	ファンモン ☆カレー	さゆうにゅう	ベイビーズたいようサラダ くわのみやこクラフティー ファンモンの元気 おうえんメニュー	八王子こども 屋台選手権	とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、	こめ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 さとう、 コーンスター	たまねぎ、にんじん、 ににく、しょうが、 りんご、キャベツ、 プロッコリー、 コーン、 おうとうかん	732 kcal 17.6 g
24火	★ごはん	さゆうにゅう	★6ねんせいのトライカードこんだて★ ★ハンバーグ ★ポテトサラダ きやべつきゅうりぞえ ★もやしとわかめのみそしる・くだもの(ぽんかん)	とうふ、 とりにく、 あぶらあげ、 わかめ、 みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、 でんぶん、 あぶら、 きゅうり、 もやし、 卵なしょねーぐ	たまねぎ、にんじん、 コーン、キャベツ、 きゅうり、もやし、 こまつな、 くだもの(ぽんかん予定)	631 kcal 23.6 g	
25水	かてめし	さゆうにゅう	しろみざかなのそうとやき ピリリづけ 桑都御膳 桑都・ハ王子 ふるさと給食	とうふとそうめんのおすいもの	とりにく、 あぶらあげ、 ちくわ、 ほき(魚)、 みそ、とりにく、 とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、こんにゃく、 あぶら、さとう、 ごま、 うめん、 卵なしょねーぐ、 ごまあぶら	にんじん、しめじ、 さやいんげん、 だいこん、キャベツ、 えのき、こまつな	600 kcal 29.8 g
26木	てづくりごま さつまいもパン	りんご	コーンとかぼちゃのシチュー オニオンドレッシングサラダ	とりにく、 ぎゅうにゅう	きようりきこ、 こむぎこ、さとう、 ごまあぶら、 ごま、さつまいも、 あぶら、バター、 オリーブ油	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 バセリ、きゅうり、 キャベツ、 りんごジュース	638 kcal 15.7 g	
27金	わかめごはん	さゆうにゅう	わかさぎのカリカリあげ みぞれじる ごしきあえ くだもの(でこぽん)	旬の食材： わかさぎ	わかめ、 わかさぎ(魚)、 とりにく、とうふ、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、 でんぶん、 あぶら、 さといも、 さとう	だいこん、にんじん、 ながねぎ、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 きりぼしだいこん、 くだもの(でこぽん予定)	604 kcal 23.5 g

2日タンドリーチキン、6日クリームパスタ、10日とうふのからあげおろしソース、12日無限キャベツ風サラダ、  
17日ハムチーズポテトサンド、24日一食分(ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダきやべつキュウリ添え、  
もやしとわかめのみそしる、くだもの)は6年生のトライカードメニューです♪