

家庭数配付

令和 7 年度



こんだてよていひょう

八王子市立 みなみ野君田小学校

白 曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	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	エネルギー kcal たんぱくしゅ g
2月	 だいずピラフ	 ぎゅうにゅう	★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、 だいず、 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、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、 コーン、にんにく、 グリーンピース、 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	 ぎゅうにゅう	いわしのあまからあげ こんにゃくじる りんかけめめ 【節分】	とりにく、のり、 あぶらあげ、 いわし(魚)、 ぶたにく、みそ、 だいず、 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	 しせんどうふどん	 ぎゅうにゅう	てづくりさかななつつ 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	 ぎゅうにゅう	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、 にんにく、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	 ぎゅうにゅう	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、あおだいず、 わかめ、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、 オリーブゆ、 あぶら、こむぎこ、 さとう、ごま、 ごまあぶら	にんにく、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	 ぎゅうにゅう	★6年生のとうふのからあげ おろしソース しおにくじゃが 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、 グリーンピース、 ごぼう、うど	695 kcal 22.5 g
12木	 ゆかりごはん	 ぎゅうにゅう	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ゃべつふうサラダ くだもの(みかん) ★6ねんせいの トライカードメニュー★ &旬の食材：八王子 産ながねぎ	とりにく、 たまご、 チーズ、 わかめ、みそ、 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、 たまごなしマネズ、 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	 ぎゅうにゅう	はくさいのすーぱ はちこめっこココアカップケーキ 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、 コーンスターチ、 でんぶん、こむぎこ、 こめ、さとう、 バター、チョコチップ	にんにく、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	 ぎゅうにゅう	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) 旬の食材： にんじん	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ください。

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

白 曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	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	エネルギー kcal たんぱくしゅ g
17火	 きりぼしびびんば	 ぎゅうにゅう	★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ぱ	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、 卵なしマネズ、 ぎょうざのかわ、 こむぎこ、あぶら、 でんぶん	にんにく、しょうが、 きりぼしだいこん、 にんじん、 もやし、こまつな、 たまねぎ、 えのきたけ	638 kcal 23.9 g
18水	 ほうとう	 ぎゅうにゅう	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	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	604 kcal 23.5 g
19木	 てんぐごはん	 ぎゅうにゅう	てんぐのハナゲツト 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、あかまい、 ごま、 卵なしマネズ、 でんぶん、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、れんこん、 にんにく、こまつな、 りんご、キャベツ、 しめじ、コーン	602 kcal 23.7 g
20金	 ファブモン ☆カレー	 ぎゅうにゅう	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	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、 コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 りんご、キャベツ、 ブロッコリー、 コーン、 おうとうかん	732 kcal 17.6 g
24火	 ★ごはん	 ぎゅうにゅう	★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 きゃべつきゅうりぞえ ★もやしとわかめのみそしる・くだもの(ぼんかん)	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、 じゃがいも、 卵なしマネズ	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(ぼんかん予定)	631 kcal 23.6 g
25水	 かてめし	 ぎゅうにゅう	しろみぎかなのそうとやき ピリリづけ 桑都御膳 桑都・八王子 給食ど	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、さつめん、 卵なしマネズ、 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	きょうりきこ、 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、 オリーブゆ	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 パセリ、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	 ぎゅうにゅう	わかさぎのかりかりあげ みぞれじる ごしきあえ くだもの(でこぼん) 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(でこぼん予定)	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、ポテトサラダきゃべつきゅうり添え、
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♪