

12月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

ひ 日にち ようび	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	の み も の	主菜 副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	熱や力のもとになる きいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品	エネルギー kcal たんぱくしつ g
2 火	ごはん	牛乳	れんこんとひじきのハンバーグ 南蛮キャベツ じゃがいものみそ汁	とうふ,ぶたにく,ひじき,たまご,わかめ, あぶらあげ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごま,パンこ,さとう,でんぱ ん,ごまあぶら,じゃがいも	たまねぎ,れんこん,キャベツ,にんじん, だいこん,えのきたけ	646kcal 24.9g
3 水	ごはん	牛乳	小松菜としめじの炒め煮 おでん ごぼすけ	あぶらあげ,かつおぶし,ちくわ,あげ ボール,うずらたまご,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,さとう,じゃがいも,こ んにやく,でんぱん,あぶら,ごま	こまつな,はくさい,しめじ,だいこん,に んじん,ごぼう	626kcal 21.4g
4 木	国産小麦パン	牛乳	金時豆のポークシチュー キャベツとコーンのサラダ 焼きリンゴ	きんときまめ,ぶたにく,チーズ,ぎゅう にゅう	パン,あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎ こ,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ,さやいん げん,キャベツ,コーン,りんご	620kcal 22.2g
5 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ わかめのにんにく炒め くだもの	とうふ,ぶたにく,みそ,わかめ,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぱ ん,ごま	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが,にん にく,もやし,きくらげ,くだもの	614kcal 23.4g
8 月	ごはん	牛乳	あじの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 ごま和え	まあじ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,ごまあぶら,じゃがいも,こん にやく,あぶら,さとう,でんぱん	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	616kcal 25.7g
9 火	八王子 ラーメン	牛乳	青のりフライドポテト 豆黒糖	ぶたにく,けずり,にぼし,うずらたまご, あおのり,だいず,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら,ごま, じゃがいも,さとう	たけのこ,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	654kcal 24.4g
10 水	ごはん	牛乳	さばのねぎ塩焼き 大歳のごつつお 眞沢山みそ汁	さば,あぶらあげ,こんぶ,とうふ,にぼし, わかめ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さともいも,こんにやく,さと う,あぶら	しょうが,ぱんのうねぎ,だいこん,にんじ ん,ごぼう,キャベツ,こまつな,ながねぎ	642kcal 24.3g
11 木	チキンライス	ジュ ー ン こ	八王子産ブロッコリーのクリームスープ ツナサラダ	とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ツ ナ	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ, バター,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,コーン,さやいんげん,にんじ ん,はくさい,しめじ,ブロッコリー,キャバ ツ,りんごジュース	617kcal 17.3g
12 金	ひじきごはん	牛乳	揚げボールの照り煮 ごじる ゆかり和え	とりにく,ひじき,あぶらあげ,あげポー ル,だいず,ぶたにく,とうふ,みそ,けず り,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま,じゃがいも,こ んにやく	にんじん,しいたけ,ながねぎ,だいこん, ごぼう,はくさい,かぶ,ゆかり	620kcal 25.5g
15 月	ごまごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き すき焼き風煮物 野菜のおかか和え くだもの	ししゃも,あおのり,とうふ,ぶたにく,み そ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,しらたき,さとう,ごま あぶら,でんぱん	にんにく,しょうが,はくさい,ながねぎ, しいたけ,ちんげんさい,しめじ,キャバ ツ,もやし,にんじん,くだもの	620kcal 26.7g
16 火	有機かぼちゃの カレーライス	牛乳	コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが, さやいんげん,りんご,かぼちゃ,キャバ ツ,コーン,フルーツミックス	678kcal 18.3g
17 水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 小松菜汁 野菜と油揚げのごま和え	ぶたにく,とりにく,とうふ,あぶらあげ, けずり,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま,でんぱん	たまねぎ,しょうが,にんじん,こまつな, えのきたけ,キャベツ,もやし	642kcal 27g
18 木	パン	牛乳	八王子ナポリタン 白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	ベーコン,みそ,ほき,とりにく,しろいん げんまめ,けずり,ぎゅうにゅう	パン,スパゲティ,オリーブゆ,さとう,パ ンこ,あぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ, パジル,パセリ	615kcal 29.2g
19 金	ごまじゃこ ごはん	牛乳	笹かまぼこのマヨネーズ焼き 八王子根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	じゃこ,かまぼこ,なまクリーム,かつおぶ し,あおのり,とりにく,みそ,けずり,わか め,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,マヨネーズ,でんぱん,さとう, ごまあぶら	しょうが,ながねぎ,はくさい,にんじん, しいたけ,たまねぎ,ちんげんさい,きゅ うり,もやし,コーン	628kcal 28.1g
22 月	ごはん	牛乳	いかの八王子産柚子みそ焼き かぼちゃのすいとん 青菜とじゃこのおひたし くだもの	いか,みそ,たまご,けずり,じゃこ,ぎゅう にゅう	こめ,じゃがいも,こむぎこ,しらたまこ,ご ま,さとう	ゆず,ながねぎ,だいこん,にんじん,はく さい,かぼちゃ,こまつな,もやし,くだも の	604kcal 28.3g
23 火	スパゲティミ ートソース	牛乳	野菜スープ フルーツミックス	ぶたにく,ナチュラルチーズ,とりにく,け ずり,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,はくさい,しめじ,フルーツミックス	600kcal 22.9g
24 水	ガーリック ライス	牛乳	鶏のから揚げ ミネストローネスープ 桑都カップケーキ	とりにく,ベーコン,けずり,たまご,ぎゅう にゅう	こめ,むぎ,オリーブゆ,でんぱん,あぶら, こむぎこ,さとう,バター	にんにく,パセリ,しょうが,たまねぎ,にん じん,キャベツ,トマト,セロリ,くわのは	698kcal 23.1g

旬
れんこん

八王子
ラーメン

100年フード
ぎふけん
岐阜県

八王子産
ブロッコ
リー

ゆうきやさい
有機野菜
かぼちゃ

旬
小松菜

八王子
ナポリタン

とうじ
冬至

くわ は
桑の葉