



1月

## 献立予定表

八王子市立小宮小学校

ひにち ようび	献立名			主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
	しゅしょく 主食	のみの みのもの	しゅさい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	ねつちから 熱や力のものになる さいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品	
9 金	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 白玉のすまし汁 いりどり 果物	さわら,さいきょうみそ,みそ,とうふ,けずり,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,しらたまこ,じゃがいも,こんにゃく,あぶら	にんじん,えのき,こまつな,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,くだもの	644kcal 26.5g
13 火	ごはん ひじきの ふりかけ	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 茎わかめのきんぴら	ひじき,かつおぶし,ししゃも,あおのり,ぶたにく,くきわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ごぼう	623kcal 22.6g
14 水	スパゲティ ミートソース	牛乳	ツナサラダ フルーツミックス	ぶたにく,ナチュラルチーズ,ツナ,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブ油,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,トマト,だいこん,コーン,フルーツミックス	612kcal 24.7g
15 木	あずきごはん	牛乳	さばの塩焼き かきたま汁 浅漬け 果物	あずき,さば,とりにく,たまご,とうふ,けずり,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,あぶら,でんぶん	にんじん,たまねぎ,こまつな,はくさい,くだもの	637kcal 25.3g
16 金	ごはん	牛乳	にくどうふ 野菜のおかか和え ごぼすけ 果物	とうふ,ぶたにく,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,あぶら,さとう,でんぶん,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやえんどう,こまつな,もやし,キャベツ,ごぼう,くだもの	620kcal 21.3g
19 月	チキンライス	牛乳	八王子産白菜のクリーム煮 ゆず蜜フルーツ	とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,はちみつ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,さやいんげん,コーン,はくさい,パセリ,フルーツミックス,ゆず	617kcal 17.5g
20 火	セサミトースト	ジリ ユン ゴ ス	ポークピーンズ カリカリじゃこサラダ くだもの 果物	だいす,ぶたにく,じゃこ	パン,バター,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,さやえんどう,こまつな,コーン,キャベツ,くだもの,りんご ジュース	604kcal 18.7g
21 水	二色丼	牛乳	きりたんぽ汁 かぶのゆかり和え	とりにく,たまご,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,きりたんぽ,ごまあぶら,こんにゃく	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,かぶ,きゅうり,ゆかり	617kcal 22.8g
22 木	ごはん	牛乳	さけ鮭のごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草とじゃこのおひたし くだもの 果物	さけ,みそ,とりにく,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,でんぶん	ながねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ほうれんそう,もやし,くだもの	650kcal 30.8g
23 金	好きなもの給食 きなこ揚げパン	牛乳	野菜のスープ煮 だいこんごまサラダ くだもの 果物	きなこ,とりにく,しろいんげんまめ,けずり,ツナ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも,ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん,にんにく,しょうが,だいこん,きゅうり,くだもの	606kcal 22.2g
24 土	大豆ピラフ	牛乳	チキンのハーブ焼き オニオンスープ いちご	とりにく,だいす,とりにく,ベーコン,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,コーン,さやいんげん,にんにく,パセリ,くだもの	626kcal 24.6g
27 火	わかめごはん	牛乳	桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え 果物	わかめ,じゃこ,ささかまぼこ,あぶらあげ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ,あぶら,さつまいも,さとう	はくさい,にんじん,だいこん,しいたけ,ちんげんさい,もやし,こまつな,くわのは,くだもの	619kcal 22.9g
28 水	八王子ラーメン	牛乳	ぼうとうじ 棒餃子 くだもの 果物	ぶたにく,けずり,にぼし,うずらたまご,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら,ごま,はるさめ,でんぶん,ぎょうざのかわ	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,はくさい,にら,くだもの	625kcal 26.1g
29 木	カレーライス	牛乳	やさい 野菜のピクルス ピーチヨーグルト	ぶたにく,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,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,りんご,だいこん,きゅうり,おうとうかん	656kcal 18g
30 金	ごはん	牛乳	ゆうやけこ やけ 夕焼小焼やき のりの佃煮 こじる やさい 具汁 野菜のいろいろ和え	ほき,やきのり,だいす,ぶたにく,みそ,けずり,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま,さとう,じゃがいも,あぶら	にんじん,だいこん,ながねぎ,しめじ,こまつな,もやし	628kcal 27.8g

※果物はみかんなどの柑橘類を出す予定です。

学校給食週間

八王子産  
ゆず100年マーク  
あきたけん  
秋田県旬  
ほうれんそうかがみびら  
鏡開きこしょうがかつ  
小正月