



2月

こん だて よ てい ひょう

献 立 予 定 表

は ち お う じ し り つ こ み や し ょ う が っ こ う

八王子市立小宮小学校

| ひ 日にち ようび | こんだて めい 献立名 | | | おも ざいりょうめい 主な材料名 | | | えいようか 栄養価 |
|---------------------|-----------------|------|--|---|---|--|----------------------------------|
| | しゅしよく 主食 | のみもの | しゅさい ふくさい 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 熱や力のもとになる さいろの食品 | からだの調子を整える みどりの食品 | エネルギー kcal たんぱくしつ g |
| 2月 | スパゲティ ミートソース | 牛乳 | イタリアンサラダ フルーツミックス | ぶたにく、ベーコン、ナチュラルチーズ、 ぎゅうにゅう | スパゲティ、オリーブゆ、あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり、レモン、フルーツミックス | 630kcal 22g |
| 3火 | セルフ恵方巻 | 牛乳 | つみれ汁 大豆のピリ辛炒め 果物 | とりにく、あぶらあげ、のり、たら、いわし、 とりにく、にぼし、だいず、ぎゅうにゅう | こめ、さとう、ごま、でんぱん、こんにゃく、 あぶら、ごまあぶら | しいたけ、かんぴょう、にんじん、しょうが、 ごぼう、だいこん、ながねぎ、えのき、さやえんどう、くだもの | 629kcal 25.8g |
| 4水 | ジャージャー麺 | 牛乳 | ポテトのチーズ焼き 豆黒糖 | ぶたにく、みそ、チーズ、だいず、ぎゅうにゅう | むしちゅうか、あぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも | にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、 もやし、きゅうり | 603kcal 25g |
| 5木 | わかめごはん | 牛乳 | 卵焼き きのこ汁 にんじんしりしり 果物 | わかめ、たまご、ぶたにく、とうふ、みそ、けずり、 ツナ、ぎゅうにゅう | こめ、ごま、あぶら、さとう、こんにゃく | たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えの きたけ、だいこん、くだもの | 627kcal 24.9g |
| 6金 | セサミトースト | ジュース | クリームシチュー 豆サラダ | とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、 だいず、ツナ | パン、バター、さとう、ごま、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ | にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、 キャベツ、コーン、りんごジュース | 626kcal 17.1g |
| 9月 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 中華スープ ポップビーンズ | とうふ、ぶたにく、みそ、とりにく、けずり、 だいず、あおのり、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、でんぱん、ごまあぶら | ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく、 もやし、たけのこ、きくらげ | 638kcal 26.8g |
| 10火 | ごはん | 牛乳 | あじのねぎ塩焼き 豚汁 うどのきんぴら 果物 | あじ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう | こめ、ごまあぶら、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう、ごま | しょうが、にんにく、ながねぎ、だいこん、 にんじん、ごぼう、うど、くだもの | 636kcal 25.1g |
| 12木 | 八王子産ながねぎのやきぶた丼 | 牛乳 | 青菜とじゃこのおひたし 根菜のみそ汁 果物 | ぶたにく、じゃこ、わかめ、みそ、にぼし、 ぎゅうにゅう | こめ、さとう、でんぱん、ごま、じゃがいも | しょうが、ながねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、くだもの | 669kcal 25.3g |
| 13金 | カレーピラフ | 牛乳 | ポトフ はち米っこココアカップケーキ | ぶたにく、ウインナー、けずり、たまご、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、こめこ、 さとう、バター、チョコチップ | にんじん、たまねぎ、コーン、さやいんげん、 キャベツ、かぶ、セロリ | 653kcal 19.1g |
| 16月 | かてめし | 牛乳 | 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 絹のお吸い物 | とりにく、あぶらあげ、ちくわ、ほき、みそ、 とうふ、けずり、ぎゅうにゅう | こめ、こんにゃく、あぶら、さとう、ごま、マヨネーズ、 ごまあぶら、しらたまこ | にんじん、しめじ、だいこん、キャベツ、えのき、 みつば、くわのは | 601kcal 26.2g |
| 17火 | ごはん | 牛乳 | 豚肉の生姜焼き 野菜の南蛮漬け のっぺい汁 果物 | ぶたにく、とりにく、なまあげ、けずり、 ぎゅうにゅう | こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、 こんにゃく、でんぱん | たまねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、 にんじん、きゅうり、ながねぎ、しいたけ、 くだもの | 711kcal 24.9g |
| 18水 | ほうとう | 牛乳 | ちくわの石垣揚げ じゃがいものきんぴら 果物 | ぶたにく、あぶらあげ、みそ、にぼし、ちくわ、 ぎゅうにゅう | うどん、こむぎこ、ごま、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう | かぼちゃ、にんじん、だいこん、ながねぎ、 はくさい、しいたけ、ピーマン、くだもの | 601kcal 25.6g |
| 19木 | ファンモン★エッグカレー | 牛乳 | パイプーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ | ぶたにく、うずらたまご、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、バター、 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、 くわのは | 758kcal 20.1g |
| 20金 | ひじきごはん | 牛乳 | わかさぎの香り揚げ 呉汁 おひたし 果物 | ひじき、とりにく、あぶらあげ、わかさぎ、 だいず、ぶたにく、なまあげ、みそ、けずり、 かつおぶし、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぱん、 じゃがいも、こんにゃく | にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、 ながねぎ、はくさい、ほうれんそう、もやし、 くだもの | 649kcal 25g |
| 24火 | ごはん | 牛乳 | さばのごま風味焼き じゃこキャベツ 八王子産米の粕汁 | さば、じゃこ、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、にぼし、ぎゅうにゅう | こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら、 こんにゃく | しょうが、キャベツ、にんじん、ごぼう、 だいこん、こまつな、ながねぎ | 674kcal 27g |
| 25水 | スタミナ丼 | 牛乳 | わかめとたまごのスープ 揚げと小松菜の煮びたし くだもの | ぶたにく、わかめ、とりにく、たまご、とうふ、 けずり、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、 でんぱん | にんにく、しょうが、にんじん、にら、もやし、 ながねぎ、たまねぎ、えのき、コーン、 こまつな、はくさい、しめじ、くだもの | 677kcal 27.3g |
| 26木 | 天狗ごはん | 牛乳 | 天狗のハナゲット 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁 果物 | とりにく、とうふ、かつおぶし、わかめ、あぶら あげ、みそ、にぼし、ぎゅうにゅう | こめ、ごま、マヨネーズ、でんぱん、あぶら、 じゃがいも | たまねぎ、れんこん、にんにく、こまつな、 もやし、にんじん、しめじ、コーン、ながねぎ、 くだもの | 640kcal 24.1g |
| 27金 | 国産小麦パン | 牛乳 | バーベキュードフィッシュ ジャーマンポテト 白いんげん豆のスープ | さわら、ベーコン、しろいんげんまめ、けずり、 ぎゅうにゅう | パン、さとう、あぶら、じゃがいも、バター | にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、キャベツ、パセリ | 638kcal 29.2g |

※果物は季節にあわせたものをだします。

- せつぶん
節分
- 旬
うど
- 八王子産
ながねぎ
- 八王子産
こめこ
米粉
- とうとござん
桑都御膳
- 100年
フード
山梨県
ほうとう
- げんきおうえん
元気応援
メニュー
- 旬
わかさぎ
- 八王子産
さけかす
酒粕
- こども
やたい
選手権
- こくさんこむぎ
国産小麦