



2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	のみもの の み 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 からだの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	
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,オリーブ油,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 くだもの 果物	とりにく,あぶらあげ,のり,たら,いわし, とりにく,にほし,だいす,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,でんぶん,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,だいす,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	たまごや 卵焼き きのこ汁 にんじんしりしり くだもの 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	ジリ ユン 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,だいす,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, だいす,あおのり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,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 くだもの 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 根菜のみぞ汁 くだもの 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,でんぶん,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 きぬのす もの 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,しらたまご	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 くだもの 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,でんぶん	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 くだもの 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	ベイビーズ太陽サラダ 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	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 吳汁 おひたし くだもの 果物	ひじき,とりにく,あぶらあげ,わかさぎ, だいす,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,でんぶ 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 はちおうじさくまい かすじる 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 とにゃく	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 んぶん	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	てんぐのハナゲット やさいのいろどり 野菜の彩り和え じゃがいものみぞ汁 くだもの	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, 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 しろ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。