



3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 り の こ の 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 たんぱく質 g
2月	きなこ揚げパン	シヨア	白菜のクリーム煮 じゃこサラダ	きなこ、とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、じゃこ、シヨア	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、ごまあぶら	はくさい、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、きゅうり、キャベツ	618kcal 23.3g
3月	ちらし寿司	牛乳	赤魚の利休焼き わかめのお吸い物 ひなまつりフルーツ白玉	とりにく、あぶらあげ、あかうお、みそ、わかめ、とうふ、こんぶ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら、しらたまこ	しいたけ、かんぴょう、にんじん、さやえんどう、れんこん、しょうが、こまつな、えのき、ながねぎ、トマト、フルーツミックス	648kcal 29g
4月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 たまごスープ 豆黒糖	とうふ、ぶたにく、みそ、とりにく、たまご、けずり、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん、さとう	ながねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく、えのきたけ、コーン	681kcal 30.3g
5月	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 菜の花とじゃこの和え物 豆腐とじゃがいものみそ汁 果物	とりにく、じゃこ、とうふ、わかめ、みそ、にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、なのはな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのき、くだもの	634kcal 25.3g
6月	大根おろし スパゲティ	牛乳	わかめとコーンのサラダ 豆腐と白菜のスープ 果物	ツナ、わかめ、とりにく、とうふ、けずり、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぷん	だいこん、えのき、こまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン、はくさい、にんじん、たまねぎ、くだもの	622kcal 27.2g
9月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き 新じゃがの煮物 五色和え 果物	ししゃも、とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、新じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぷん	ながねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、キャベツ、こまつな、くだもの	634kcal 23.5g
10月	大豆ピラフ	牛乳	ABCスープ 野菜のピクルス ほしいものカップケーキ	とりにく、だいず、けずり、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、マカロニ、さとう、こむぎこ、ほしいも	たまねぎ、コーン、さやいんげん、にんにく、にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり	652kcal 19.3g
11月	三陸わかめ ごはん	牛乳	笹かまぼこの南部揚げ 八杯汁 切り干し大根とツナの和え物 果物	わかめ、ささかまぼこ、あぶらあげ、とうふ、けずり、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、あぶら、さといも、あぶら、でんぷん、さとう、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん、はくさい、しいたけ、だいこん、くだもの	600kcal 20.2g
12月	パン	牛乳	ポテトグラタン ミネストローネ 温野菜サラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ、しろいんげん、まめ、けずり、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、キャベツ、トマト、セロリ、きゅうり、だいこん、もやし、コーン	647kcal 23.8g
13月	カレーライス	牛乳	キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	とりにく、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、キャベツ、コーン、フルーツミックス	662kcal 18.1g
16月	魚の桜風 氏照ごはん	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリスープ	ます、かまぼこ、ぶたにく、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、でんぷん、ぶぶあられ、あぶら、さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、しょうが、えのき、コーン、ながねぎ	655kcal 27.8g
17月	二色丼	牛乳	ごま和え 呉汁 果物	とりにく、たまご、だいず、ぶたにく、とうふ、みそ、にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、ながねぎ、くだもの	659kcal 26.1g
18月	ごはん	牛乳	さばの辛みそ焼き かきたま汁 浅漬け 果物	さば、みそ、とりにく、たまご、とうふ、わかめ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、でんぷん	にんにく、ながねぎ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、くだもの	647kcal 25.8g
19月	八王子ラーメン	牛乳	大学芋 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、さつまいも、さとう、ごま	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、くだもの	607kcal 20.8g
23月	6年生お楽しみ給食 (1~5年生は給食はありません。)						

桃の節句

旬菜の花

旬新じゃが

100年フード茨城県ほしいも

防災学ぶ給食

滝山城御膳

※果物は季節にあわせたもの(いちごや柑橘類など)をだします。
 ※16日「魚の桜風あられ揚げ」はますの角切りにぶぶあられ(国産のもち米を使用した5色のあられ)をつけ揚げたものです。