



2月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和8年1月30日



日・曜日	主食	牛乳	こ ん だ て 名	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギー kcal たん白質g
2月	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み イタリアンサラダ くだもの	とりにく なまクリーム 牛乳	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく パセリ たまねぎ トマト だいこん ピーマン きゅうり くだもの	615kcal
	【とうきょう五輪献立】						20g
3火	セルフ恵方巻	牛乳	つみれ汁 大豆のピリ辛炒め	とりにく あぶらあげ のり たらすりみ いわしすりみ にぼし だいず 牛乳	こめ さとう ごま こんにやく でんぱん 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 ねぎ えのき さやえんどう	606kcal
	【せつぶん 節分】						25.3g
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 牛乳	ちゅうかめん 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 ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	611kcal
							25.7g
5木	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 きのこ汁 にんじんしりしり くだもの	わかめ たまご ぶたにく とうふ みそ けずりばし ツナ 牛乳	こめ ごま あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん しめじ だいこん しいたけ だいこん くだもの えのき	624kcal
	【旬:にんじん】						25g
6金	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 ホキ みそ とうふ けずりばし ちくわ 牛乳	こめ こんにやく あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまこ そうめん さとう	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みつば	601kcal
	【そうごぜん 桑都御膳】						26.2g
9月	セサミトースト	オレンジ ジュース	クリームシチュー 豆サラダ	とりにく ベーコン 牛乳 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 パセリ キャベツ コーン オレンジジュース はくさい	628kcal
	【やさい 野菜350】						17g
10火	ごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き 豚汁 うどんのきんぴら	あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ けずりばし 牛乳	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう うど	610kcal
	【旬:うど】						25.3g
12木	八王子産長ねぎ入り焼き鳥丼	牛乳	青菜とじゃこのおひたし 根菜のみそ汁 くだもの	とりにく ちりめんじゃこ わかめ みそ にぼし 牛乳	こめ さとう でんぱん ごま じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ くだもの	612kcal
	【はちおうじ産長ねぎ】						24.4g
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	とりにく ウィンナー けずりばし たまご 牛乳	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	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ かぶ セロリ	649kcal
	【こんだて バレンタイン献立】						18.2g
16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 ほたて のり だいず けずりばし 牛乳	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ きくらげ	661kcal
							29.1g
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	ぶたにく とりにく なまあげ けずりばし 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく 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 ねぎ しいたけ くだもの	656kcal
							25.3g
18水	ほうとううどん	牛乳	ちくわの石垣揚げ じゃがいものきんぴら くだもの	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ちくわ たまご 牛乳	うどん こむぎこ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ はくさい しいたけ ピーマン くだもの	603kcal
	【ねん 100年フード山梨県】						25.6g
19木	ひじきごはん	牛乳	わかさぎの香り揚げ 呉汁 もやしのからし和え	ひじき とりにく あぶらあげ わかさぎ だいず ぶたにく とうふ みそ けずりばし 牛乳	こめ こんにやく こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう でんぱん じゃがいも	にんじん しょうが にんにく だいこん ねぎ もやし こまつな	604kcal
	【旬:わかさぎ】						24.3g
20金	ファンモン★エッグカレー	牛乳	ベイビーズ太陽サラダ 桑の葉クラフティ	とりにく うずらたまご たまご なまクリーム 牛乳	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 ブルーベリー ブロッコリー コーン キャベツ	740kcal
	【げんき応援メニュー】						20.4g
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 くだもの	さば ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ こんば にぼし 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら こんにやく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ くだもの	671kcal
	【はちおうじ産酒かす】						26.7g
25水	スタミナ丼	牛乳	わかめとたまごのスープ ごまめナッツ	ぶたにく わかめ ほたて とりにく たまご とうふ けずりばし いりこ 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん アーモンド ごま	にんにく しょうが にんじん にら もやし ねぎ えのき コーン たまねぎ	657kcal
							28.6g
26木	天狗ごはん	牛乳	天狗のハナゲツト 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	とりにく かつおぶしこ わかめ あぶらあげ みそ とうふ にぼし 牛乳	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 こまつな もやし にんじん しめじ コーン にんにく	611kcal
	【こ 子ども屋台選手権献立】						22.9g
27金	国産小麦パン	牛乳	バーベキュードフィッシュ くだもの 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 とりにく いんげんまめ けずりばし 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが ピーマン にんじん キャベツ パセリ たまねぎ	621kcal
							29.6g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

こんげつのきゅうしょくもくひょう
「しょくじとけんこうのかかわりをしよう」

☆しゅしょく しゅさい ふくさいのあるしょくじ

旬の食材 : うど・ねぎ・わかさぎ・にんじん

八王子産の食材 : だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな・はくさい・キャベツ

