



2月

## 献立予定期表

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 【冬季五輪献立】	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 オリーブ油 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 20g
3火	セルフ恵方巻 【節分】	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 いわしりみ にぼし だいす 牛乳	こめ さとう ごま こんにゃく でんぶん 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 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 だいす 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 【旬:にんじん】	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 けずりぶし ツナ 牛乳	こめ ごま あぶら さとう こんにゃく	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 25g
6金	かてめし 【桑都御膳】	牛乳	白身魚の桑都焼き ピリ辛漬け 絹のお吸い物	とりにく あぶらあげ ホキ みそ とうふ けずりぶし ちくわ 牛乳	こめ こんにゃく 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 26.2g
9月	セサミトースト 【野菜350】	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 パセリ キャベツ コーン オレンジジュース はくさい	628kcal 17g
10火	ごはん 【旬:うど】	牛乳	あじのねぎ塩焼き 豚汁 うどのかんぴら	あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし 牛乳	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま	しうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう うど	610kcal 25.3g
12木	八王子産長ねぎ入り焼き鳥丼 【八王子産長ねぎ】	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 でんぶん ごま じゃがいも	しうが 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 24.4g
13金	カレーピラフ 【バレンタイン献立】	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 けずりぶし 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 グリンピース キャベツ かぶ セロリ	649kcal 18.2g
16月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華スープ ポップピーンズ	とうふ ぶたにく みそ とりにく ほたて のり だいす けずりぶし 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねぎ にんじん にら しうが にんにく もやし たけのこ きくらげ	661kcal 29.1g
17火	ごはん	牛乳	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き 野菜の南蛮漬け のっつい汁 くだもの	ぶたにく とりにく なまあげ けずりぶし 牛乳	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 【100年フード山梨県】	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 こんにゃく 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 25.6g
19木	ひじきごはん 【旬:わかさぎ】	牛乳	わかさぎの香り揚げ 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 だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし 牛乳	こめ こんにゃく こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん しうが にんにく だいこん ねぎ もやし こまつな	604kcal 24.3g
20金	ファンモン★エッグカレー 【元気心援メニュー】	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	たまねぎ にんじん にんにく しうが りんご ブルーベリー プロッコリー コーン キャベツ	740kcal 20.4g
24火	ごはん 【はちおうじさんさけ 八王子産酒かす】	牛乳	さばのごま風味焼き 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 こんぶ にぼし 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら こんにゃく	しうが 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 26.7g
25水	スタミナ丼	牛乳	わかめとたまごのスープ ごまめナツツ	ぶたにく わかめ とりにく たまご とうふ けずりぶし いりこ 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド ごま	にんにく しうが 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 【子ども屋台選手権献立】	牛乳	天狗のハナゲット 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 でんぶん 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 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 いんげんまめ けずりぶし 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも バター	にんにく しうが 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ろう」

☆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

