



1月こんだてよていひょう

八王子市立上柚木小学校

給食回数:14回
(4年生:13回)

日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ち んく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー ^{たんぱく質}
9 金	【鏡開き献立】 かやくごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き やさいのおかか和え しらたま 白玉あずき	とりにく,あぶらあげ,いか かつおぶし,とうふ,あずき ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごまあぶら,あぶら しらたまこ	にんじん,ごぼう,さやいんげん しょうが,にんにく,ながねぎ こまつな,もやし	614 kcal 27.2 g
13 火	スパイシーカレーピラフ	牛乳	うずら卵のカレー煮 やさいの野菜スープ ポテトカルボナーラ	とりにく,うずらたまご とりにく,ハム,なまクリーム ぎゅうにゅう,チーズ	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン コーン,はくさい,にんにく	600 kcal 18.8 g
14 水	【野菜350】 スペゲティミートソース	ジョア	えのきとはくさいのスープ だいす 大豆ベーコン	ぶたにく,だいす,ハム あおのり,ジョア	スペゲティ,オリーブオイル あぶら,じょうしんこ	たまねぎ,にんじん,セロリ にんにく,トマト,えのき はくさい,こまつな	614 kcal 25.9 g
15 木	【小正月献立】 あずきごはん	牛乳	さごちの利休焼き いりどり かきたま汁	あずき,さごち,みそ,とりにく ちくわ,たまご,とうふ ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,ごま,あぶら じゃがいも,こんにゃく,さとう でんぶん	にんじん,ごぼう,たけのこ さやいんげん,たまねぎ,こまつな	600 kcal 28.5 g
16 金	【100年フード秋田県】 ~きりたんぽ~ 麦ごはん	牛乳	さばのごまみそ煮 もやしのからし和え きりたんぽ汁	さば,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,ごま きりたんぽ,ごまあぶら	しょうが,こまつな,もやし にんじん,ごぼう だいこん,たまねぎ	654 kcal 23.7 g
19 月	【五つ星献立】 きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ ごぼうサラダ いよかん	きなこ,とりにく,ツナ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,いよかん	610 kcal 21.5 g
20 火	【旬:ほうれん草】 むぎ 麦ごはん	牛乳	ぎせい豆腐 やさいのごま酢和え ほうれん草のみそ汁	とりにく,とうふ,たまご あぶらあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら,ごま	しいたけ,にんじん,たまねぎ ながねぎ,もやし,えのき だいこん,ほうれんそう	600 kcal 27.0 g
21 水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き とんじる 豚汁 かりかりじゃこサラダ	ししゃも,あおのり,ぶたにく とうふ,あぶらあげ,みそ じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも こんにゃく,さとう,ごまあぶら	だいこん,こまつな,ながねぎ にんじん,キャベツ,もやし	601 kcal 25.4 g
22 木	【八王子産柚子】 コーンピラフ	牛乳	はちおうじさん ゆず 八王子産白菜のクリームシチュー みつ 蜜フルーツ	とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブオイル,あぶら じゃがいも,ごむぎこ はちみつ,さとう	コーン,にんじん,たまねぎ はくさい,さやいんげん フルーツミックス,ゆず	602 kcal 17.3 g
23 金	【学校給食週間「ち」】 ~地産地消~ わかめごはん	牛乳	桑都揚げ はっちくんのみそ汁 あごま和え	わかめ,じゃこ,ささかまぼこ たまご,あぶらあげ,みそ ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ,あぶら さつまいも,さとう	はくさい,にんじん,だいこん こまつな,もやし	600 kcal 21.9 g
27 火	【学校給食週間「お」】 ~おいしく手作り~ カレーライス	牛乳	やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	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,オリーブオイル,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,だいこん,きゅうり おうとうかん	646 kcal 17.5 g
28 水	【学校給食週間「う」】 ~うまみたつぱり~ だいす 大豆ピラフ	牛乳	チキンのハーブ焼き オニオンスープ いよかん	だいす,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,オリーブオイル	にんじん,たまねぎ,コーン にんにく,パセリ,いよかん	604 kcal 23.5 g
29 木	【学校給食週間「は」】 ~はぐくむ~ ごはん	牛乳	ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき のりの佃煮 ごじる 吳汁 やさいのいのり和え	ほき,やきのり,だいす,みそ かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま,さとう じゃがいも,あぶら	にんじん,だいこん,たまねぎ しめじ,こまつな,もやし	601 kcal 26.7 g
30 金	【学校給食週間「じ」】 ~じもと たいせつ 地元を大切に~ はちおうじ 八王子ラーメン	牛乳	うずら卵のからめ煮 ぼうとうざ 棒餃子 みかん	ぶたにく,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,はるさめ でんぶん,ざようざのかわ	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,はくさい にら,みかん	637 kcal 25.9 g