



2月こんだてよていひょう

(2月5日訂正版)



八王子市立
上柚木小学校
2月給食回数:18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 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうど 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	とうき 【冬季オリンピック献立】 セサミトースト	牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ みかん	だいすく,ぶたにく,ぎゅうにゅう	パン,バター,さとう,ごま,じゃがいも あぶら,こむぎこ,オリーブオイル	にんじん,たまねぎ,グリンピース だいこん,ピーマン,きゅうり,みかん	679 kcal 24.5 g
3火	せつぶん 【節分献立】 セルフ恵方巻き	牛乳	イワシ甘辛揚げ こんにゃく汁 りんかけまめ	とりにく,あぶらあげ,のり,いわし,みそ だいすく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,でんぶん こむぎこ,あぶら,こんにゃく	しいたけ,かんぴょう,にんじん しょうが,だいこん,ごぼう ながねぎ,しめじ	640 kcal 26.1 g
4水	やさい 【野菜350】 しせんとうふどん 四川豆腐丼	牛乳	コーンポテト カクテキスープ	とうふ,ぶたにく,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	にんにく,しょうが,にんじん ながねぎ,はくさい,たけのこ にら,コーン,だいこん,キムチづけ	601 kcal 21.8 g
5木	はちおうじ さんさけかず 【八王子産酒粕】 きのこはん	牛乳	あじの辛味焼き はちおうじさんまい かすじる 八王子産米の粕汁 きんときまめ うまい 金時豆の甘煮	あぶらあげ,あじ,ぶたにく,みそ きんときまめ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,ごまあぶら こんにゃく,あぶら	しめじ,えのきたけ,しいたけ,にんじん にんにく,ながねぎ,ごぼう だいこん,こまつな	610 kcal 25.6 g
6金	げんき おうえん 【ファンモンの元気応援メニュー】 ファンモン★エッグカレー	牛乳	ベイビーズ太陽サラダ くわみやこ 桑の都クラフティ(モモ入り)	とりにく,うずらたまご,たまご なまクリーム,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,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 プロッコリー,コーン,おとうかん	744 kcal 20.2 g
9月	きりほし 切干ビビンバ	牛乳	ちゅうかふう 中華風たまごスープ まめ黒糖	ぶたにく,たまご,だいすく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま でんぶん,さとう	にんにく,しょうが,だいこん にんじん,もやし,こまつな たまねぎ,えのきたけ,コーン	605 kcal 23.2 g
10火	チリコンカンライス	牛乳	ツナサラダ みかんヨーグルト	きんときまめ,ぶたにく,わかめ ツナ,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ オリーブオイル,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリ にんじん,キャベツ,もやし,みかん	658 kcal 23.8 g
12木	ごはん	牛乳	いかの一味焼き しおにく 塩肉じゃが うどのきんぴら	いか,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,じゃがいも,こんにゃく あぶら,さとう,ごまあぶら	にんにく,こねぎ,たまねぎ にんじん,グリンピース,ごぼう,うど	616 kcal 26.0 g
13金	はちおうじ さん 【八王子産米粉・バレンタイン献立】 スパゲティミートソース	ジョア (いちご)	はくさい 白菜のスープ はち米っこココアカップケーキ	ぶたにく,チーズ,ハム,たまご ぎゅうにゅう,ジョア	スパゲティ,オリーブオイル,あぶら でんぶん,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,にんにく セロリ,トマト,はくさい,えのきたけ	606 kcal 21.8 g
16月	はちおうじ さん 【八王子産ながねぎ】 むぎ 麦ごはん	牛乳	チーズ入り千草焼き はちおうじさん 八王子産ながねぎのみぞ汁 じゅる じやこキャベツ はるみ(かんきつ)	とりにく,たまご,チーズ,とりにく とうふ,みそ,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら じゃがいも,ごま,ごまあぶら	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん だいこん,ながねぎ,キャベツ しょうが,みかん	602 kcal 24.2 g
17火	ねん やまなしけん 【100年フード山梨県】 ~ほうとううどん~ ほうとう	牛乳	ちくわの磯辺揚げ やさいのかおり和え 大豆といりこのごまがらめ	ぶたにく,あぶらあげ,みそ,ちくわ あおのり,いりこ,ぎゅうにゅう	なまめん,こむぎこ,あぶら さとう,ごま,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 キャベツ,しょうが	600 kcal 29.7 g
18水	こども屋台選手権献立 てんぐ 天狗ごはん	牛乳	てんぐ 天狗のハナゲット やさいの香り和え 野菜の彩り和え	とりにく,とうふ,かつおぶし,わかめ あぶらあげ,みそ,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	604 kcal 23.7 g
19木	にんじんとコーンピラフ	牛乳	バーベキュードチキン ペイザンヌースープ りんご缶	ハム,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブオイル,あぶら さとう,じゃがいも	コーン,にんじん,たまねぎ にんにく,しょうが,キャベツ パセリ,りんご	614 kcal 21.5 g
20金	しゅん 【旬:いよかん】 ごはん	牛乳	さわら 鰯のゆずおろしあんかけ あまから 甘辛ごぼう かぶのみぞ汁 いよかん	さごち,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごま,じゃがいも	だいこん,ゆず,ごぼう,たまねぎ ながねぎ,かぶ,こまつな,いよかん	601 kcal 24.0 g
24火	そうとごぜん 【桑都御膳】 かてめし	牛乳	しろみざかな そうとやき 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け きぬすもの 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,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 しらたまこ,そうめん	にんじん,しめじ,さやいんげん,だいこん キャベツ,えのき,みつば	601 kcal 26.6 g
25水	しゅん 【旬:わかさぎ】 わかめごはん	牛乳	わかさぎのカリカリ揚げ みぞれ汁 ごしょくあ 五色和え	わかめ,わかさぎ,ぶたにく,とうふ あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ,でんぶん あぶら,さといも,さとう	だいこん,にんじん,ながねぎ たまねぎ,だいこん,キャベツ,こまつな	600 kcal 23.9 g
26木	こくさん こむぎ 【国産小麦パン】 こくさん こむぎ 国産小麦のソフトフランスパン	牛乳	コーンシチュー コールスローサラダ ぽんかん	とりにく,ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら こむぎこ,オリーブオイル	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ きゅうり,キャベツ,ぽんかん	617 kcal 22.0 g
27金	ごはん	牛乳	ぶた しょうがや 豚の生姜焼き からはくさい ピリ辛白菜 みそしる にらたま味噌汁	ぶたにく,たまご,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぶん あぶら,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ はくさい,きゅうり,にんじん にら,えのき	617 kcal 25.7 g

※果物は市場の状況に応じて変更する場合がございます。