

1月 献立予定表



はちおうじしりつまつえしやうがっこう
八王子市立松枝小学校 15回

ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりようめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしよく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだのちにく あか しょうひん 赤の食品	ねつ ちから あきいろ しょうひん 黄色の食品	からだのちようし ととの みどり しょうひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
9金	かてめし		やきししゃも かきたまじる しらたまあずき		とりにく ちくわ あぶらあげ ししゃも たまご とうふ けずりぶし あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら ごま でんぱん しらたまこ	636kcal
	かがみびら 鏡開き						25.2g
13火	スパゲティミートソース		はくさいスープ ゆずみつフルーツ		ぶたにく チーズ ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら はちみつ さとう	660kcal
	ねんせい 4年生リクエスト						23.4g
14水	ごはん		なまあげとぶたにくのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぱん ごま	キャベツ にんじん にんにく さやいんげん ながねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ こまつな コーン えのき	600kcal
							22.6g
15木	あずきごはん		さごちのごまみそやき やさいのじゃこあえ よしのじる くだもの		あずき さごち みそ じゃこ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま さとう あぶら さといも でんぱん	602kcal
	こしょうがつ 小正月						28.5g
16金	きなこあげパン		ポトフ ごぼうサラダ くだもの		きなこ とりにく ベーコン けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	600kcal
	ねんせい 3年生リクエスト						21.1g
19月	むぎごはん		あつやきたまご とんじる ほうれんそうのいろどりあえ		たまご ぶたにく みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	604kcal
							25.3g
20火	こんさいピラフ		あじのチーズパンこやき カレーポテト やさいスープ	川口地区(かわぐちく) でとれた宗兵衛裸麦 (そうべいはだかむぎ) をいただきます。	とりにく あじ チーズ ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも	635kcal
							24g
21水	ごはん		さばのしおやき そくせきづけ きりたんぼじる		さば とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら きりたんぼ ごまあぶら こんにやく	643kcal
	ねん 100年フード:秋田県						23g
22木	みそバタートースト		チキンビーンズ わかめサラダ くだもの	みそ だいず とりにく わかめ ぎゅうにゅう	パン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン くだもの グリンピース	661kcal
							24.7g
23金	ごはん		マーボーどうふ じゃがいものあまからあげ かぶのスープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく かぶ たまねぎ えのき	685kcal
							24g
26月	ごはん		ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいろどりあえ		ほき のり だいず とりにく みそ けずりぶし 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	625kcal
							27.9g
27火	はちおうじラーメン		うずらたまごのからめに ぼうぎょうざ くだもの		ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぱん ぎょうざのかわ	623kcal
							26.1g
28水	カレーライス		やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく 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 グリンピース だいこん きゅうり おうとう(かんづめ)	645kcal
	1-1 リクエスト						18.1g
29木	だいずピラフ		チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの	とりにく だいず ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブゆ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく くだもの	626kcal
							24.5g
30金	わかめごはん		そうとあげ はっちくんのみそしる ごまあえ	わかめ じゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ けずりぶし 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 しいたけ ちんげんさい もやし こまつな	600kcal
							23g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

くだものの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

ふとじ やさい はちおうじさんしょう よてい
*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。