

1月 献立予定表

はちおうじしりつまつえしょうがっこく
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			おもざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価	
	しゅしょく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだの血や肉になる 赤の食品	ねつちから 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		
9金	かてめし かがみびら 鏡開き	牛乳	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 こんにゃく さとう あぶら ごま でんぶん しらたまこ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たまねぎ こまつな	636kcal 25.2g	
13火	スパゲティミートソース ねんせい 4年生リクエスト	牛乳	はくさいスープ ゆずみフルーツ	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 オリーブ油 あぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい ゆず くだもの	660kcal 23.4g	
14水	ごはん	牛乳	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 でんぶん ごま	キャベツ にんじん ににく 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 こしょうがつ 小正月	牛乳	さごちのごまみそやき やさいのじやこあえ よしのじる くだもの	あずき さごち みそ じやこ 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 でんぶん	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ くだもの	602kcal 28.5g	
16金	きなこあげパン ねんせい 3年生リクエスト	牛乳	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 じやがいも	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 くだもの	600kcal 21.1g	
19月	むぎごはん	牛乳	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 じやがいも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にら しいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし しめじ	604kcal 25.3g	
20火	こんさいピラフ	牛乳	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 オリーブ油 あぶら マヨネーズ パンこ じやがいも	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ キャベツ コーン	635kcal 24g
21水	ごはん ねん 100年フード:秋田県 あたけん	牛乳	さばのしおやき そくせきづけ きりたんぽじる	さば とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら きりたんぽ ごまあぶら こんにゃく	だいこん キャベツ ゆかり ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	643kcal 23g	
22木	みそバタートースト	牛乳	チキンビーンズ わかめサラダ くだもの	みそ だいす とりにく わかめ ぎゅうにゅう	パン バター さとう じやがいも 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	牛乳	マーぼーどうふ じや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 でんぶん ごまあぶら じやがいも	ながねぎ にんじん にら しょうが ににく かぶ たまねぎ えのき	685kcal 24g	
26月	ごはん	牛乳	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 だいす 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 ジやがいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	625kcal 27.9g	
27火	はちおうじラーメン	牛乳	うずらたまごのからめに ぼうざようざ 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 でんぶん ぎょうざのかわ	たけのこ ににく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい くだもの	623kcal 26.1g	
28水	カレーライス 1-1 リクエスト	牛乳	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 ジやがいも 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 18.1g	
29木	だいすピラフ	牛乳	チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの	とりにく だいす ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブ油	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ににく くだもの	626kcal 24.5g	
30金	わかめごはん	牛乳	そうとあげ はっちゃんのみそしる ごまあえ	わかめ ジやこ 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。

*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。