

2月

こんだてよていひょう

献立予定表

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 あかしょくひん 赤の食品	ねつちから まいるしょくひん 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだのちやし みどりしょくひん 調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
3火	セルフえほうまき せつばん 節分		だいのあげに つみれじる くだもの	とりにく あぶらあげ のり だいず いわし とうふ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぱん あぶら	にんじん しいたけ かんぴよう しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ くだもの	663kcal
							26.4g
4水	なめし		あじのねぎしおやき こんさいじる うどとこんにゃくのきんぴら	あぶらあげ じゃこ あじ ぶたにく とうふ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま さとも あぶら こんにゃく	こまつな しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ うど	606kcal
							26.5g
5木	ごはん		しせんどうふ たまごとこまつなのちゅうかスープ のりしおポテト	とうふ ぶたにく たまご わかめ けずりばし のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが こまつな はくさい	600kcal
							21.5g
6金	コッペパン		てづくりいちごジャム クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター オリーブゆ	いちご レモン にんじん たまねぎ はくさい だいこん ピーマン きゅうり	605kcal
							19.8g
9月	かやくごはん		おでん やさいのおひたし くだもの	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あげボール こんぶ うずらたまご にぼし じゃこ かつおばし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな もやし くだもの	603kcal
							23.8g
10火	ほうとう ねんやまなしけん 100年フード:山梨県		ちくわのいそべあげ まめこくとう こまつなとツナのいためもの	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ちくわ のり だいず ツナ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ こまつな もやし	602kcal
							28g
12木	ごはん		さばのしおやき みそしる にんじんしりしり	さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし ツナ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ	646kcal
							24.4g
13金	だいずピラフ バレンタイン		はくさいスープ やさいのピクルス はちこめっこココアカップケーキ	とりにく だいず けずりばし たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ パター チョコチップ	にんじん たまねぎ コーン にんにく はくさい だいこん きゅうり	627kcal
							19.7g
16月	ごはん		わかさぎのなんばんづけ にくじゃが もやしのからしあえ くだもの	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう もやし こまつな くだもの	627kcal
							21.3g
17火	てんぐごはん こやたいせんしゅけん 子ども屋台選手権		てんぐのハナゲツト やさいのいろどりあえ じゃがいものみそしる	とりにく とうふ かつおばし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぱん 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 コーン	609kcal
							22.7g
18水	チリコンカンライス		きのこスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく ハム けずりばし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しめじ えのきたけ きくらげ もやし キャベツ	602kcal
							20.6g
19木	こくさんこむぎ パン		ポテトグラタン やさいスープ あまなつみかんヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム けずりばし ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ グリンピース はくさい えのき くだもの みかん	652kcal
							24.4g
20金	はちおうじさん 八王子産ながねぎ チャーハン		ぼうぎょうざ もやしスープ くだもの	ハム ツナ ぶたにく とりにく けずりばし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぱん ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま	ながねぎ にんじん しょうが にら はくさい にんにく もやし しいたけ くだもの	603kcal
							21.3g
24火	こんさいピラフ きゅうしよく おわかれ給食		さけのオーロラソースやき じゃがいものポタージュ だいこんごまサラダ	とりにく さけ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	こめ オリーブゆ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも バター ごま	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ にんにく だいこん きゅうり りんごジュース	671kcal
							22.9g
25水	ファンモン★ エッグカレー		ベイビーズたいようサラダ くわのみやこクラフティ	とりにく うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー コーン おうとう	752kcal
							19.7g
26木	ごはん		あつやきたまご キャベツのごまじゃこあえ はちおうじさんまいのかすじる	たまご ぶたにく じゃこ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にら しいたけ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	616kcal
							27.2g
27金	かてめし そうとごぜん 桑都御膳		しろみざかなのそうとやき ピリリづけ きぬのおすいもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ けずりばし 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 だいこん キャベツ えのき みつば	600kcal
							26.3g

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。

ふとじはちおうじさんしやうよてい  
\*太字になっているやさいは、八王子産を使用する予定です。