



2月 こんだてよていひょう

八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		たんぱく質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
3火	恵方巻き (セルフ)		イワシ甘辛揚げ こんにゃく汁 りんかけまめ 節分献立	とりにく いわし みそ ぶたにく いりだいす	のり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん こむぎこ	こま あぶら	にんじん	れんこん かんぴょう しいたけ しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	631kcal 26.1g
4水	しせんどうふどん 四川豆腐丼		じゃがもち カクテキスープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら こまあぶら バター	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが ながねぎ だいのこ しいたけ だいこん コーン はくさいキムチ	685kcal 21.8g
5木	きのこおこわ		あじの香味焼き はちおうじさんまい かすじき きんときまめ あまに 八王子産米の粕汁 金時豆の甘露	とりにく あぶらあげ あじ みそ きんときまめ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう	あぶら こまあぶら	にんじん こまつな	えのき しめじ ごぼう まいだけ しいたけ しょうが にんにく ながねぎ だいこん	602kcal 28.5g
6金	むぎ 麦ごはん		チーズ入り千草焼き ビーフンサラダ はちおうじさん 八王子産ながねぎのみと汁	とりにく みそ たまご とうふ あぶらあげ あおだいす	チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも ビーフン	あぶら こまあぶら こま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ きゅうり	620kcal 24.7g
9月	ごはん		いかのみそ焼きゆず風味 肉じゃが 果物(はれひめ) うどとわかめのきんぴら	いか みそ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	にんじん さやいんげん	ゆず たまねぎ うど しめじ はれひめ	607kcal 26.5g
10火	チリコンカン ライス		わかめとツナのサラダ いちごのピンクヨーグルト	きんときまめ ぶたにく ベーコン ツナ	わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら こまあぶら こま	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン いちご レモン	625kcal 21g
12木	きりぼし 切干ピビンバ		中華風たまごスープ さかなナッツ	ぶたにく たまご ベーコン	いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら こま あぶら アーモンド	にんじん こまつな	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし たまねぎ えのき	640kcal 24.9g
13金	スパゲティー ミートソース		はくさい 八王子産米粉 白菜スープ ハチ王産米粉 はち米っココアカップケーキ	ぶたにく ベーコン たまご	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう こめこ こむぎこ チョコチップ	オリーブあぶら あぶら バター	にんじん ホールトマト さやえんどう	たまねぎ セロリ にんにく はくさい	749kcal 25.8g
16月	カレー風味とほろ		甘辛ごぼう かぶのみと汁 くだもの 果物(はるみ)	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも	こま あぶら	こまつな かぶ	たまねぎ コーン ごぼう かぶ えのき はるみ	670kcal 24.9g
17火	100年フード ほうとう		ちくわの磯辺焼き やさい かお あ だいごくも 野菜の香りしめじ 大学芋	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	あおのり ぎゅうにゅう	なまうどん さつまいも さとう	あぶら こま	かぼちゃ にんじん	だいこん ながねぎ はくさい しいたけ キャベツ しょうが	602kcal 22.2g
18水	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		ベイベース太陽サラダ くわ みやこ 森の都クラフティ	とりにく うすらのたまご たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう じゃがいも こむぎこ コーンスターチ	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン おうとう	727kcal 19.4g
19木	てんぐ 天狗ごはん		天狗のハナゲツ 小学生考案 子ども屋台献立 彩りしめじ みそ汁	とりにく みそ とうふ かつお節し あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ あかまい でんぷん じゃがいも	こま マヨネーズ あぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん にんにく もやし しめじ コーン だいこん	606kcal 23.4g
20金	にんじんごはん		さくら 鰯のゆずおろしあんかけ いなか汁 ごま和え	とりにく さくら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら こま こまあぶら	にんじん こまつな	だいこん ゆず ながねぎ もやし なす	626kcal 27.2g
24火	桑都御膳 かてめし		しろみぎかな そうと ゆ 白身魚の桑都焼き やさい のり づ 野菜のピリリ漬け 絹のお吸い物	とりにく あぶらあげ ちくわ ホキ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたまご そうめん	あぶら こま マヨネーズ こまあぶら	にんじん さやいんげん みつば	しめじ だいこん キャベツ えのき	601kcal 27g
25水	きりぼし 切干ごはん		わかさぎのかりかり揚げ おでん りんご缶	あぶらあげ ちくわ あげボール がんもどき うすらのたまご	ちりめんじゃこ わかさぎ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら	にんじん	きりぼしだいこん だいこん りんごかん	618kcal 25.7g
26木	こくさんこむぎ 国産小麦パン		ジャーマンポテト クリームシチュー コールスロー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こくさんこむぎパン じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	あぶら バター	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	648kcal 21.6g
27金	家庭科×給食 わかめごはん		とり肉の唐揚げ 6年生作成献立 もやしとわかめのナムル ちゅうかう 中華風たまごコーンのスープ	とりにく ベーコン たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	こま あぶら こまあぶら		しょうが もやし きゅうり コーン クリームコーン ながねぎ きくらげ	616kcal 23.3g

今月も6年生が考えた献立が登場します

27日の給食は、6年1組1班さんが作成した献立です。お楽しみに！