



# 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	血や肉のもの (赤)		熱や力になるもの (黄)		体の調子を整えるもの (緑)			
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
3火	えほうま 恵方巻き (セルフ)	MILK	あまからあ イワシ甘辛揚げ こんにゃく汁 りんかけまめ	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 でんぶん こむぎこ	ごま あぶら	にんじん	れんこん かんびょう しいだけ しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	631kcal 26.1g	
4水	しそんどうふどん 四川豆腐丼	MILK	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 でんぶん じゃがいも	あぶら ごま あぶら ハター	にんじん チンゲンツアイ	にんにく ながねぎ しょうが だけのこ しいだけ 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	MILK	こうみや あじの香味焼き はちおうじさんまい かたる きんときまめ あまに 八王子産米の粒汁 金時豆の甘煮	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 もちごめ さとう	あぶら ごま あぶら	にんじん こまつな	えのき しめじ ごぼう まいだけ しょうが にんにく ながねぎ だいこん	602kcal 28.5g	
6金	むぎごはん	MILK	い ちぐさや チーズ入り千草焼き ピーフンサラダ はちおうじさん しる 八王子産ながねぎのみそ汁	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 ピーフン	あぶら ごま あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり	620kcal 24.7g	
9月	ごはん	MILK	いかのみそ焼きゆず風味 にく にくの 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 ごま あぶら ごま	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	MILK	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 コーンスターク	あぶら ごま あぶら ごま	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	きりほし 切干ビビンバ	MILK	ちからふう 中華風たまごスープ さかなナツツ	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 でんぶん	ごま あぶら アーモンド	にんじん こまつな	にんにく しょうが きりほし だいこん もやし たまねぎ えのき	640kcal 24.9g	
13金	スペゲティー ミートソース	MILK	はくさい 白菜スープ ハ王子産米粉 こめ はち米っこ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	スペゲティ 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 ハター	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	ふうみ カレー風味そぼろ	MILK	あまから 甘辛ごぼう かぶのみそ汁 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 でんぶん さとう じゃがいも	ごま 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	MILK	いそべや ちくわの磯辺焼き やさい かお あ だいがくいも 野菜の香り和え 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 ごま	かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい ながねぎ しいだけ しょうが	602kcal 22.2g	
18水	ファンモン★ エッグカレー	MILK	たいよう ベイビース太陽サラダ くわく みやこ 桑の都クラフト	とりにく うずらのたまご 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 コーンスターク	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく 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	MILK	てんぐ 天狗のハナゲット いろどり あ 彩り和え みそ汁	とりにく みそ とうふ かつおぶしこ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ あかも でんぶん じゃがいも	ごま 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	MILK	さわら 鰯のゆずおろしあんかけ じる あ いなかけ ごま和え	とりにく さごち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま まよね	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	MILK	しみさかな そうと や 白身魚の桑都焼き やさい 野菜のピリリ漬け きぬ す もの 細のお吸い物	とりにく あぶらあげ ちくわ 木半 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 ごま マヨネーズ まよね	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	きりほし 切干ごはん	MILK	わかさぎのかりかり揚げ かん おでん りんご缶	あぶらあげ ちくわ あげポール がんもどき うずらのたまご	ちりめんじゃこ わかさぎ いんが ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	にんじん	きりほし 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	MILK	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 ハター	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	MILK	にく からち とり肉の唐揚げ ちからかふく 6年生作成献立 もやしとわかめのナムル 中華風たまごとコーンのスープ	とりにく ベーコン たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	ごま あぶら まよね	りんご	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！