



よていこんだてひょう



はちおうじりつもととはちおうじしょうがこ
八王子市立元八王子小学校

にち 日	ようび 曜日	しゅしょく 主食	しゅしょく ふくさい 主菜・副菜など	のみ もの	からだの血や肉になる あか (赤のなかま)	からだの骨や力のもとになる き (黄のなかま)	からだの腸子を整える みどり (緑のなかま)	エネルギー kcal たんぱく質 g
2	月	ミートソーススパゲティ	わかめとツナのサラダ 白菜のスープ くだもの		ぶたにく ベーコン わかめ ぎゅうにゅう ツナ	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら しろうごま	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ もやし コーン はくさい くだもの にんじん トマト	655kcal 25.7g
3	火	節分 (セルフ)恵方巻き	だいず 大豆のあげ煮 つみれ汁		とりにく あぶらあげ だいず いわし とうふ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら しろうごま	えのきたけ かんぴょう しょうが ごぼう だいこん はくさい ながねぎ にんじん さやえんどう	658kcal 26.9g
4	水	♪ファンキーモンキーベイビーズの 元気な様メニュー ♪ ファンモン★エッグカレー	ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ		ぶたにく うずらのたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう コーンスターチ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン フルーツミックス にんじん ブロッコリー くわのは	764kcal 21.2g
5	木	だいこん ぶた かくにどん 大根と豚の角煮丼	ピリカラこんにゃく なめこのみそ汁		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごまあぶら	しょうが だいこん なめこ ながねぎ ちんげんさい	660kcal 27.3g
6	金	★冬季オリンピック・パラリンピック★ (開催国:イタリア) パン	りんごジャム イタリアンサラダ クリームシチュー		とりにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう じゃがいも こむぎこ オリーブオイル あぶら	りんご レモン だいこん きゅうり たまねぎ はくさい コーン にんじん	673kcal 22.3g
9	月	★ 6年生が家庭科で考えた献立 ★ ごはん	さばのみそ煮 根菜のきんぴら すまし汁		さば みそ とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく あぶら	しょうが ごぼう れんこん だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん いんげん こまつな	621kcal 23.2g
10	火	ごはん	マーボー豆腐 のり塩バイクドポテト 春雨スープ / くだもの		とりにく とうふ みそ あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ はくさい くだもの にんじん にら	627kcal 22.5g
11	水	建国記念の日						
12	木	★ 山梨県の100年フード ★ ほうとう	のりちくわ天がら 大豆といりこのごまがらめ 野菜とひじきの和えもの		ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ だいず かつおぶし あおのり いりこ ひじき ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ でんぶん さとう あぶら しろうごま ごまあぶら	だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ もやし にんじん かぼちゃ こまつな	612kcal 29.3g
13	金	★ バレンタインデー ★ トマトリゾット	豚しゃぶサラダ はち米っこココアカップケーキ		とりにく ベーコン だいず ぶたにく たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ こめこ チョコチップ あぶら ごまあぶら しろうごま ココア	セロリ たまねぎ コーン もやし キャベツ にんじん トマト ブロッコリー	640kcal 23.1g
16	月	八王子 こども屋台選手権 グランプリメニュー★ ごはん	天狗のハナゲツト 小松菜と油揚げの煮びたし じゃがいものみそ汁		とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	たまねぎ れんこん にんにく はくさい えのきたけ だいこん ながねぎ こまつな	610kcal 23.9g
17	火	★ 旬：いよかん ★ オムライス風チキンライス	タンドリーチキン コーンポテト オニオンスープ / いよかん		とりにく たまご ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら	にんにく たまねぎ コーン しょうが いよかん にんじん トマト	685kcal 27.2g
18	水	★ 桑都御膳 ★ ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 / 絹のお吸い物 キャベツのピリリづけ		ほき みそ あぶらあげ だいず とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたまこ そうめん マヨネーズ あぶら ごまあぶら	しいたけ にんにく キャベツ えのきたけ ながねぎ にんじん くわのは	603kcal 24.7g
19	木	★ 国産小麦粉を使ったパン ★ 国産小麦パン	ドリア ウインナーと野菜のスープ フルーツミックス		とりにく ウインナー ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ エリンギ えのきたけ はくさい フルーツミックス	647kcal 20.7g
20	金	★ 旬：わかさぎ ★ ごはん	わかさぎのからあげ 肉じゃが もやしのからし和え		ぶたにく わかさぎ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ もやし にんじん いんげん こまつな	622kcal 22.3g
23	月	天皇誕生日						
24	火	ガーリックライス	いかのハーブ炒め ジャーマンポテト 野菜のポタージュ		ベーコン いか ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも オリーブオイル あぶら	にんにく たまねぎ コーン セロリ りんご にんじん パセリ パセリ	635kcal 21.3g
25	水	★ 八王子産酒かす ★ ごはん	たまご焼き じゃこキャベツ 八王子産米のかす汁		たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら しろうごま	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ にんじん こまつな	601kcal 27.2g
26	木	★ 八王子産のながねぎ ★ 八王子ながねぎのチャーハン	ジャンボぎょうざ 中華みそスープ くだもの		とりにく たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぶん はるまきのかわ あぶら ごまあぶら しろうごま	にんにく ながねぎ しょうが しいたけ はくさい たけのこ もやし コーン くだもの にんじん こまつな にら	619kcal 22.4g
27	金	★ 旬：うど ★ ごはん	あじフライ うどとこんにゃくのきんぴら 豚汁		あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら しろうごま ごまあぶら	うど ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	677kcal 26.7g



※献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

※くだものは入荷状況、時価をみながら使用します。

