



# よていこんだてひょう



はちおうじしりつもとはちおうじしおうがっこ  
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	しゅさい・くさい 主菜・副菜など	のみ もの	からだの血や肉になる (赤のなまこ)	からだの熱や力のもとになる (黄のなまこ)	からだの調子を整える くわ(緑のなまこ)	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	牛乳	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		せんべい 節分 (セルフ)恵方巻き		だいす 大豆のあげ煮 つみれ汁	とりにく あぶらあげ だいす 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	♪ファンキンモニキーピービーズの 元気応援メニュー♪ ファンモン★エッグカレー	ペイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	牛乳	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 ジャガイモ こむぎこ はちみつ さとう コーンスターク あぶら ごまあぶら	にんにく しうが たまねぎ グリンピース キャベツ コーン フルーツミックス にんじん プロッコリー くわのは	764kcal 21.2g	
5	木		だいこん あぶら かくにんどん 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	牛乳	とりにく だいす ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう ジャガイモ 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 すまじ汁	牛乳	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 のり塩ベイクドポテト 春雨スープ / くだもの	牛乳	とりにく とうふ みそ あおり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ジャガイモ はるさめ あぶら ごまあぶら	しうが 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	のりちくわ天ぷら 大豆といりこのごまだらめ 野菜とひじきの和えもの	牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ だいす かつおぶし あおり 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	牛乳	とりにく ベーコン だいす 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 プロッコリー	640kcal 23.1g	
16	月	八王子市こども屋台選手権 ★ グランプリメニュー★ ごはん	豚のハナゲット 小松菜と油揚げの煮びたし じゃがいものみそ汁	牛乳	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	★ 句 : 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	牛乳	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 ジャガイモ オリーブオイル あぶら	にんにく たまねぎ コーン しうが いよかん にんじん トマト	685kcal 27.2g	
18	水	★ 桑都御膳 ★ ごはん	白身魚のみぞマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 / 紺のお吸い物 キャベツのピリリづけ	牛乳	ほさ みそ あぶらあげ だいす 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 ワインナーと野菜のスープ フルーツミックス	牛乳	とりにく ウィンナー 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	★ 句 : 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	牛乳	ぶたにく わかさぎ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ジャガイモ 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	牛乳	ベーコン いか ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ ジャガイモ 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 バジル 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	牛乳	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら しろごま	たまねぎ しうが 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	牛乳	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 しろごま	にんにく ながねぎ しうが しいたけ はくさい だけのこ 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	★ 句 : 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	牛乳	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 ジャガイモ あぶら しろごま 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。

