

1月 こんだてよていひょう

今月の給食目標

給食について考えよう

八王子市立宮上小学校
給食回数14回

ひ よ う び	しゅしょく のみもの	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質
9 金	かやくごはん かがみびら 鏡開きこんだて	いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え 白玉あすき	とりにく,あぶらあげ, いか,とうふ,あすき, ぎゅうにゅう	こめ,こんにゃく, さとう,ごまあぶら, あぶら,しらたまこ	にんじん,ごぼう,さやいんげん, しいたけ,しょうが,にんにく, ながねぎ,こまつな, もやし,しめじ	609 kcal 27.9 g
13 火	スパイシーカレーピラフ	うずら卵のカレー煮 野菜スープ ポテトカルボナーラ	ぶたにく,うずらたまご, とりにく,ハム, なまクリーム, ぎゅうにゅう,チーズ	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン, コーン,はくさい,にんにく	608 kcal 19.1 g
14 水	スパゲティミートソース	えのきとわかめのスープ 大豆ベーコン	ぶたにく,わかめ, だいず,ハム,あおのり, ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブ油, あぶら,じょうしんこ	たまねぎ,にんじん,セロリ, ににく,トマト,えのき, はくさい,こまつな	671 kcal 27.1 g
15 木	あすきごはん こしょうがつ 小正月こんだて	さごちの利休焼き いりどり かきたまご くだもの	あすき,さごち,みそ,とりにく, ちくわ,たまご,とうふ, わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,ごま, あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう, でんぶん	にんじん,ごぼう,たけのこ, さやいんげん,たまねぎ, こまつな,みかん	610 kcal 28.8 g
16 金	ごはん	さばのごまみそ煮 もやしのからし和え きりたんぽ汁	さば,みそ,とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま, きりたんぽ,ごまあぶら, こんにゃく	しょうが,こまつな,もやし, にんじん,ごぼう, だいこん,ながねぎ	683 kcal 24.7 g
19 月	きなこ揚げパン	ポトフ ごぼうとツナのサラダ くだもの	きなこ,ハム,とりにく, ツナ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ, しょうが,ににく,ごぼう, だいこん,いよかん	603 kcal 21.3 g
20 火	むぎごはん	させい豆腐 野菜ののり和え ほうれん草のみそ汁	とりにく,とうふ, たまご,のり,あぶらあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら	しいたけ,にんじん, たまねぎ,ながねぎ, もやし,えのき,だいこん, ほうれんそう	602 kcal 26.1 g
21 水	人参ごはん	ししゃもの磯辺焼き 豚汁 かりかりじゃこサラダ	ししゃも,あおのり,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ,みそ, じやこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも,こんにゃく, ごまあぶら	にんじん,だいこん,こまつな, ながねぎ,キャベツ,もやし	612 kcal 26.0 g
22 木	コーンピラフ	ハ王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ	ハム,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブ油,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, バター,はちみつ,さとう	コーン,にんじん,たまねぎ, グリンピース,はくさい, パセリ,フルーツミックス,ゆず	625 kcal 17.5 g
23 金	わかめごはん	桑都揚げ はっちくのみそ汁 ごまあえ	わかめ,じゃこ,ささかまぼこ, たまご,あぶらあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ, あぶら,さつまいも,さとう	はくさい,にんじん,だいこん, しいたけ,ちんげんさい, もやし,こまつな	604 kcal 23.2 g
27 火	カレーライス	野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,ににく, しょうが,グリンピース, だいこん,きゅうり,おうとうかん	660 kcal 19.1 g
28 水	大豆ピラフ	チキンのハーブ焼き オニオンスープ くだもの	とりにく,だいず,とりにく, ハム,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,コーン, グリンピース,ににく, パセリ,いよかん	643 kcal 24.1 g
29 木	ごはん	夕焼小焼やき のりの佃煮 吳汁 野菜のいろどり和え	ほき,焼きのり,だいず, とりにく,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま, さとう,じゃがいも,あぶら	にんじん,だいこん, ながねぎ,しめじ, こまつな,もやし	626 kcal 27.7 g
30 金	ハ王子ラーメン	うずら卵のからめ煮 ぼうとうさ 棒餃子	ぶたにく,うずらたまご, ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら, ごまあぶら,ごま, はるさめ,でんぶん, ぎょうざのかわ	たけのこ,ににく,しょうが, コーン,きくらげ,もやし, こまつな,たまねぎ, はくさい,にら	620 kcal 25.7 g