

# 2月 こんだてよていひょう

今月の給食目標

日本の食文化を知ろう

八王子市立宮上小学校

給食回数18回

ひ	よ う び	しゅしょく	の み もの	おかず	あか 赤の仲間 血や肉になる	き 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	エリギー- たんぱく質	
2	月	セサミトースト	MILK	ポークピーンズ イタリアンサラダ くだもの	ミラノ・コルティナ2026 冬季オリンピック	だいすく、ぶたにく、ぎゅうにゅう	パン、バター、さとう、ごま、 じゃがいも、あぶら、 こむぎ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、 グリンピース、 だいこん、ピーマン、 きゅうり、みかん	680 kcal 24.5 g
3	火	セルフ恵方巻き せつぶん 節分こんだて	MILK	イワシ甘辛揚げ こんにゃく汁 りんかけまめ	あまからあ じる	とりにく、あぶらあげ、のり、 いわし、ぶたにく、みそ、 だいすく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんぶん、 こむぎ、あぶら、こんにゃく	しいたけ、かんぴょう、にんじん、 グリンピース、しょうが、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、しめじ	667 kcal 27.7 g
4	水	四川豆腐丼	MILK	コーンポテト カクテキスープ くだもの		とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、じゃがいも	にんにく、しうが、にんじん、 ながねぎ、はくさい、たけのこ、 にら、コーン、だいこん、 キムチ漬け、いちご	628 kcal 22.5 g
5	木	きのこごはん	MILK	あじの辛味焼き はちおうじさん さんせい かずじる 八王子産米の粒汁 きんときめ あまに 金時豆の甘煮	はちおうじさん さけかす 八王子産の酒粕を つかいます！	あぶらあげ、あじぶたにく、 みそ、にぼし、きんときまめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、 ごまあぶら、こんにゃく、あぶら	しめじ、えのきだけ、しいたけ、 にんじん、にんにく、ながねぎ、 ごぼう、だいこん、こまつな	636 kcal 27.2 g
6	金	むぎ 麦ごはん	MILK	チーズ入り千草焼き はちおうじさん 八王子産ながねぎのみぞ汁 じゅんたもの 旬の食べ物 ながねぎ くだもの		とりにく、たまご、チーズ、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 じゃがいも、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、ほれんそう、 にんじん、だいこん、ながねぎ、 キャベツ、しょうが、いよかん	617 kcal 24.8 g
9	月	ごはん	MILK	いかの一味焼き しおり 塩肉じゃが うどんのきんぴら	しうんたもの 旬の食べ物 うど	いか、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、ごまあぶら	にんにく、こねぎ、たまねぎ、 にんじん、グリンピース、 ごぼう、うど	607 kcal 25.1 g
10	火	チリコンカンライス	MILK	ツナサラダ ヨーグルトイチゴソースかけ		きんときまめ、ぶたにく、わかめ、 ツナ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎ、 バター、さとう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、セロリ、 にんじん、キャベツ、もやし、 いちご、レモン	672 kcal 24.7 g
12	木	きりぼし 切干ビビンバ	MILK	中華風たまごスープ たいす 大豆といりこのごまがらめ くだもの		ぶたにく、たまご、とうふ、 いりこ、だいすく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、 ごまでんぶん、さとう	にんにく、しうが、だいこん、 にんじん、もやし、こまつな、 たまねぎ、えのきだけ、みかん	679 kcal 28.5 g
13	金	スパゲティミートソース バレンタインこんだて	MILK	白菜のスープ はち米っこココアカップケーキ	はちおうじさん こめこ ハ王子産の米粉を つかいます！	ぶたにく、ベーコン、 とうにゅう、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、あぶら、 でんぶん、こむぎ、ごめこ、 さとう、チョコチップ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ゼロリ、トマト、 はくさい、えのきだけ	718 kcal 23.4 g
16	月	ごまごはん	MILK	さわら 鰯のゆずおろしあんかけ いながきじる 田舎汁 にんじんしりしり くだもの	しうんたもの 旬の食べ物 にんじん	さわら、ぶたにく、なまあげ、 みそ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、さとう、 でんぶん、さとうも、 こんにゃく、あぶら	だいこん、ゆず、ごぼう、 にんじん、しめじ、 だいこん、みかん	615 kcal 26.3 g
17	火	ファンモン★エッグカレー げんきおえん 元気応援メニュー	MILK	ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	「ファンキーモンキーベイビーズ」 おすすめのメニュー	とりにく、うずらたまご、たまご、 ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎ、バター、さとう、 コーンスター	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、キャベツ、ブロッコリー、 コーン、おうとうかん	751 kcal 19.7 g
18	水	ほうとううどん 100円	MILK	ちくわの磯辺焼き やさい 野菜の香り和え だいがくい 大学芋	ねん 100円フード やまなしけん 山梨県：ほうとう	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 ちくわ、あおのり、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さつまいも、 あぶら、さとう、ごま	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	613 kcal 23.6 g
19	木	てんぐ 天狗ごはん	MILK	天狗のハナゲット やさい 野菜の彩り和え じゅう じゃがいものみぞ汁	はちおうじ やたいせんしゅけん ハ王子こども屋台選手権 グランプリメニュー こんねんど だいめ ゆぎ 今年度は3代目由木ニッセーズが ゆうしう 優勝しました	とりにく、とうふ、かつおぶし、 わかめ、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、マヨネーズ、 でんぶん、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、れんこん、にんにく、 こまつな、もやし、にんじん、 しめじ、コーン	611 kcal 22.9 g
20	金	ごはん	MILK	赤魚のねぎ味噌焼き あさり 甘辛ごぼう みそ汁 くだもの	しうんたもの 旬の食べ物 いよかん	あかうお、みそ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、ごぼう、 たまねぎ、かぶ、 こまつな、いよかん	631 kcal 27.0 g
24	火	かてめし そうとごぜん 桑都御膳	MILK	白身魚の桑都焼き ピリリ漬け きぬ 絹のお吸い物		とりにく、あぶらあげ、ちくわ、 ほき、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、こんにゃく、あぶら、 さとう、ごま、マヨネーズ、 ごまあぶら、しらたまご、そうめん	にんじん、しめじ、さやいんげん、 だいこん、キャベツ、えのき、みつば	602 kcal 26.3 g
25	水	わかめごはん	MILK	わかさぎのカリカリ揚げ じる みぞれ汁 ごくごく 五色和え くだもの	しうんたもの 旬の食べ物 わかさぎ	わかめ、わかさぎ、とりにく、 とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎ、 でんぶん、あぶら、さとうも、さとう	だいこん、にんじん、ながねぎ、 たまねぎ、だいこん、 キャベツ、こまつな、みかん	616 kcal 23.9 g
26	木	ごくごく 国産小麦パン	ORANGE	手作りりんごジャム コーンシチュー コールスロー		とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎ、バター	りんご、レモン、にんじん、 たまねぎ、コーン、 バセリ、キャベツ	600 kcal 16.0 g
27	金	ぎゅうどん 牛丼	MILK	ピリ辛白菜 にらたま味噌汁		ぎゅうにゅう、たまご、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん	たまねぎ、しょうが、はくさい、 きゅうり、にんじん、にら、えのき	660 kcal 26.7 g