




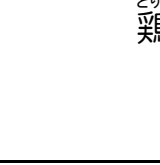


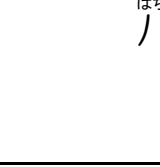



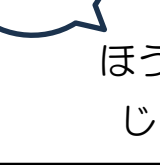



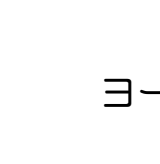
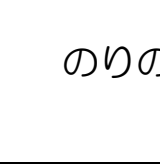
1月



献立予定表

八王子市清水小学校

2024/12/25

日・曜日	こんだて名			おもなざいりょう			1献立 - (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの血や肉になる食品 (赤)	からだの調子を整える食品 (緑)	
9 金	ごはん	牛乳	 鯖の西京焼き いりどり 白玉あずき	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、こんにゃく しらたまこ、しょうしんこ	さわら、さいきょうみそ、みそ とりにく、とうふ 牛乳	にんじん、ごぼう、たけのこ さやいんげん	641kcal
	鏡開き						26.7g
13 火	2色きなこ揚げパン★	牛乳	 鶏肉とじゃが芋のスープ煮 茹で野菜サラダ	ばん、さとう、あぶら じゃがいも、ごまあぶら	きなこ、とりにく しろいんげんまめ、けずり 牛乳	にんじん、たまねぎ、きゃべつ さやいんげん、にんにく しょうが、きゅうり、こーん	605kcal
							21.5g
14 水	麦ごはん	牛乳	 肉豆腐 野菜のおかか和え ごぼすけ みかん	こめ、むぎ、しらたき さとう、でんぶん、あぶら ごま	とうふ、ぶたにく、かつおぶし 牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん さやえんどう、こまつな きゃべつ、ごぼう、みかん	624kcal
							21.3g
15 木	あずきごはん	牛乳	 さばの塩焼き 浅漬け かきたま汁	こめ、もちこめ、あぶら でんぶん	あずき、さば、とりにく たまご、とうふ、けずり こんぶ、牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな はくさい	614kcal
	こしょうがつ 小正月						25.1g
16 金	チキンライス	牛乳	 八王子産白菜のクリーム煮 ゆず蜜フルーツ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、ばたー、はちみつ さとう	とりにく、なまクリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん まっしゅるーむ、ぐりんびーす こーん、はくさい ふるーつみっくす、ゆず	620kcal
							17.6g
19 月	二色丼	牛乳	 かぶのゆかり和え きりたんぼ汁	こめ、あぶら、さとう でんぶん、きりたんぼ ごまあぶら、こんにゃく	とりにく、たまご、とりにく けずり、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ、さやいんげん、ごぼう だいこん、なげんぎ、こまつな かぶ、きゅうり、ゆかり	606kcal
	100年フード(きりたんぼ)						22.3g
20 火	セサミトースト	牛乳	 チキンビーンズ カリカリじゃこサラダ みかん	ばん、ばたー、さとう ごま、じゃがいも、あぶら こむぎこ、ごまあぶら	だいず、とりにく、じゃこ 牛乳	にんじん、たまねぎ ぐりんびーす、こまつな、こーん きゃべつ、みかん	671kcal
	野菜350						24.1g
21 水	スパゲティミートソース	牛乳	 ツナサラダ みかんヨーグルト	すばげてい、おりーぶおいる あぶら、まよねーず、さとう ごま	ぶたにく、なちゅうるちーず ツナ、よーぐると、牛乳	たまねぎ、にんじん、せろり にんにく、とまと、だいこん こーん、みかん	655kcal
	野菜350						26.2g
22 木	ごはん	牛乳	 魚のごまみそ焼き ほうれん草とじゃこのおひたし じゃが芋のそぼろ煮 みかん	こめ、ごま、さとう あぶら、じゃがいも こんにゃく、でんぶん	さば、みそ、とりにく じゃこ、牛乳	なげんぎ、たまねぎ、にんじん ぐりんびーす、ほうれんそう みかん	644kcal
	五つ星献立						29.9g
23 金	大豆ピラフ	牛乳	 チキンのハーブ焼き オニオンスープ いよかん	こめ、あぶら、ばたー おりーぶおいる	とりにく、だいず、とりにく はむ、けずり、牛乳	にんじん、たまねぎ、こーん にんにく、はせり、いよかん	623kcal
	学校給食週間						24.3g
27 火	わかめごはん	牛乳	 桑都揚げ もやしのごま和え はっちくんのみそ汁	こめ、ごま、こむぎこ あぶら、さつまいも、さとう	わかめ、じゃこ、ささかまぼこ たまご、あぶらあげ、みそ けずり、牛乳	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	606kcal
	学校給食週間						23g
28 水	八王子ラーメン うすら卵からめ無入り	牛乳	 棒餃子 みかん	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	ぶたにく、けずり、にぼし うすらたまご、牛乳	たけのこ、にんにく、しょうが こーん、きくらげ、もやし こまつな、たまねぎ、はくさい にら、みかん	625kcal
	学校給食週間						26.1g
29 木	カレーライス	牛乳	 野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、ばたー、さとう	ぶたにく、よーぐると 牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、ぐりんびーす、だいこ ん きゅうり、おうとうかん	660kcal
	学校給食週間						19.1g
30 金	ごはん	牛乳	 夕焼小焼焼き のりの佃煮 野菜ともやしの彩和え 呉汁	こめ、まよねーず、ごま さとう、じゃがいも、あぶら	たら、やきのり、だいず とりにく、みそ、けずり かつおぶし、牛乳	にんじん、だいこん、なげんぎ しめじ、こまつな、もやし	623kcal
	学校給食週間						28.2g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります。
★リクエスト献立