



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			I摂取-(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 <small>かがめら 鏡開き</small>	牛乳	さわら 鰯の西京焼き いりどり 白玉あづき	こめ,さとう,あぶら じゅがいも,こんにゃく しらたまこ,じょうしんこ	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 26.7g
	2色きなこ揚げパン★	牛乳	鶏肉とじやが芋のスープ煮 茹で野菜サラダ	ばん,さとう,あぶら じゅがいも,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,きやべつ さやいんげん,ににく 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 きやべつ,ごぼう,みかん	624kcal 21.3g
	あずきごはん <small>こしょくがつ 小正月</small>	牛乳	さばの塩焼き 浅漬け かきたま汁	こめ,もちごめ,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 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,じゅがいも 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 ふる一つみくす,ゆず	620kcal 17.6g
	二色丼 <small>100年フード(きりたんぽ)</small>	牛乳	かぶのゆかり和え きりたんぽ汁	こめ,あぶら,さとう でんぶん,きりたんぽ 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 たいこん,ながねぎ,こまつな かぶ,きゅうり,ゆかり	606kcal 22.3g
20 火	セサミトースト <small>やさい 野菜350</small>	牛乳	チキンピーンズ カリカリじゃこサラダ みかん	ばん,ばたー,さとう ごま,じゅがいも,あぶら こむぎこ,ごまあぶら	だいす,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 きやべつ,みかん	671kcal 24.1g
	スパゲティミートソース <small>やさい 野菜350</small>	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,まよねーす,さとう ごま	ぶたにく,なちゅうるちーす ツナ,よーぐると,牛乳	たまねぎ,にんじん,せろり ににく,とまと,だいこん こーん,みかん	655kcal 26.2g
22 木	ごはん <small>いつづけ 五つ星献立</small>	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,じゅがいも こんにゃく,でんぶん	さば,みそ,とりにく じゃこ,牛乳	ながねぎ,たまねぎ,にんじん ぐりんびーす,ほうれんそう みかん	644kcal 29.9g
	大豆ピラフ <small>がっここう 学校給食週間</small>	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,だいす,とりにく はむ,けずり,牛乳	にんじん,たまねぎ,こーん ににく,はせり,いよかん	623kcal 24.3g
27 火	わかめごはん <small>がっここう 学校給食週間</small>	牛乳	桑都揚げ もしやのごま和え はっちくんのみぞ汁	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 もしや,こまつな	606kcal 23g
	八王子ラーメン <small>がっここう 学校給食週間</small>	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 うずらたまご,牛乳	だけのこ,ににく,しようが こーん,きくらげ,もしや こまつな,たまねぎ,はくさい にら,みかん	625kcal 26.1g
29 木	カレーライス <small>がっここう 学校給食週間</small>	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,じゅがいも,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,ににく しようが,ぐりんびーす,だいこ ん きゅうり,おうとうかん	660kcal 19.1g
	ごはん <small>がっここう 学校給食週間</small>	牛乳	夕焼小焼焼き のりの佃煮 野菜ともやしの彩和え ごま汁	こめ,まよねーす,ごま さとう,じゅがいも,あぶら	たら,やきのり,だいす とりにく,みそ,けずり かつおぶし,牛乳	にんじん,だいこん,ながねぎ しめじ,こまつな,もしや	623kcal 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