



献立予定表

八王子市立清水小学校

2026/1/29

日・曜日	こんだて名			おもなざいりょう			エネルギー(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)	
2月	ガーリックライス	牛乳	チキンのチリトマト煮込み イタリアンサラダ いちご	こめ,おりーぶゆ,じゃがいも あぶら,さとう,こむぎこ ばたー	とりにく,なまくりーむ 牛乳	にんにく,たまねぎ,とまと だいこん,びーまん,きゅうり いちご	609kcal 21.1g
3火	セルフ恵方巻き 11時開始 12時終了	牛乳	つみれじる 大豆のぴり辛炒め	こめ,さとう,ごま でんぶん,こんにゃく,あぶら ごまあぶら	ぶたにく,あぶらあげ,のり たら,いわし,とりにく にぼし,だいず,牛乳	しいたけ,かんぴょう,にんじん しょうが,ごぼう,だいこん ながねぎ,えのき,さやえんどう	614kcal 26g
4水	ジャージャー麺	牛乳	ポテトのチーズ焼き 豆黒糖	むしちゅうか,あぶら,さとう ごまあぶら,ごま,じゃがいも	ぶたにく,みそ,ちーず だいず,牛乳	にんにく,しょうが,ながねぎ たまねぎ,もやし,きゅうり	625kcal 26.8g
5木	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 にんじんしりしり きのこ汁	こめ,ごま,あぶら,さとう あぶら,こんにゃく	わかめ,たまご,ぶたにく とうふ,みそ,けずり つな,牛乳	たまねぎ,にんじん,しいたけ しめじ,えのき,だいこん	604kcal 24.6g
6金	ごはん SHIMIZUYA	牛乳	マーボー豆腐 中華スープ SHIMIZUさくもちボール	こめ,あぶら,さとう でんぶん,ごまあぶら,こむぎこ ばんこ,ごま	とうふ,ぶたにく,みそ とりにく,けずり,たまご 牛乳	ながねぎ,にんじん,にら しょうが,にんにく,もやし たけのこ,きくらげ,かぼちゃ	637kcal 25.1g
9月	ソフトフランス 野菜350	りんご ジュース	クリームシチュー 豆サラダ せとか	ばん,じゃがいも,あぶら こむぎこ,ばたー,さとう	とりにく,牛乳,なまくりーむ だいず,つな	にんじん,たまねぎ,はくさい はせり,きゃべつ,こーん せとか,りんごじゅーす	600kcal 18.4g
10火	ごはん	牛乳	さばの香味焼き じゃこキャベツ 八王子産米の粕汁 いちご	こめ,あぶら,ごまあぶら こんにゃく	さば,みそ,じゃこ こんぶ,ぶたにく,あぶらあげ にぼし,牛乳	しょうが,にんにく,ながねぎ きゃべつ,にんじん,ごぼう だいこん,こまつな,いちご	670kcal 26.9g
12木	八王子産ながねぎ入りやきとり丼	牛乳	青菜とじゃこのおひたし 根菜のみそ汁 はるか	こめ,さとう,でんぶん ごま,じゃがいも	とりにく,じゃこ,わかめ みそ,にぼし,牛乳	しょうが,ながねぎ,こまつな にんじん,だいこん,たまねぎ はるか	606kcal 24g
13金	カレーピラフ バレンタイン	牛乳	ポトフ はち米っこココアカップケーキ	こめ,あぶら,じゃがいも こむぎこ,米粉,さとう ばたー,チョコチップ	とりにく,けずり,たまご 牛乳	にんじん,たまねぎ,こーん ぐりんびーす,きゃべつ,かぶ せろり	625kcal 18.1g
16月	かてめし 八王子御膳	牛乳	さわらの菜都焼き ピリリ漬 絹のお吸い物	こめ,こんにゃく,あぶら さとう,ごま,まよねーず ごまあぶら,しらたまこ そうめん	とりにく,あぶらあげ,ちくわ さわら,みそ,とうふ けずり,牛乳	にんじん,しめじ,だいこん きゃべつ,えのき,みつば	648kcal 27.8g
17火	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ焼き 野菜の南蛮漬 のっぺい汁 いちご	こめ,さとう,あぶら ごまあぶら,じゃがいも こんにゃく,でんぶん	とりにく,みそ,とりにく なまあげ,けずり,牛乳	ながねぎ,だいこん,にんじん きゅうり,しいたけ,いちご	604kcal 23.6g
18水	ほうとううどん 100年フード(山梨県)	牛乳	ちくわの石垣揚げ じゃがいものきんぴら いよかん	うどん,こむぎこ,ごま あぶら,じゃがいも こんにゃく,さとう	ぶたにく,あぶらあげ,みそ にぼし,ちくわ,たまご とりにく,牛乳	かぼちゃ,にんじん,だいこん ながねぎ,はくさい,しいたけ びーまん,いよかん	617kcal 26.9g
19木	ファンモン★エッグカレー ファンモンの元氣応援メニュー	牛乳	ベイベーズ太陽サラダ 菜の葉クラフティ	こめ,じゃがいも,あぶら こむぎこ,ばたー,さとう コーンスターチ	とりにく,うすらたまご,たまご なまくりーむ,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,きゃべつ,ぶろっこ りー こーん,おうとうかん	751kcal 19.7g
20金	ひじきごはん	牛乳	わかさぎの香り揚げ もやしのからし和え 臭汁	こめ,あぶら,さとう ごまあぶら,こむぎこ,でんぶん じゃがいも,こんにゃく	ひじき,とりにく,あぶらあげ わかさぎ,だいず,ぶたにく とうふ,みそ,けずり,牛乳	にんじん,しょうが,にんにく だいこん,ながねぎ,もやし こまつな	603kcal 24.3g
24火	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き うどのきんぴら 豚汁	こめ,あぶら,じゃがいも こんにゃく,あぶら さとう,ごま,ごまあぶら	さわら,ぶたにく,あぶらあげ とうふ,みそ,けずり,牛乳	だいこん,にんじん,ごぼう ながねぎ,うど	602kcal 28.9g
25水	スタミナ丼	牛乳	ごまめナッツ わかめスープ	こめ,あぶら,さとう ごま,ごまあぶら,でんぶん あーもんど	ぶたにく,わかめ,とりにく たまご,とうふ,けずり いりこ,牛乳	にんにく,しょうが,にんじん にら,きゃべつ,ながねぎ たまねぎ,えのき,こーん	630kcal 25.8g
26木	天狗ごはん 子ども野菜選手権献立	牛乳	天狗のハナゲツト 野菜の彩り じゃがいものみそ汁	こめ,ごま,まよねーず でんぶん,あぶら,じゃがいも	とりにく,とうふ,かつおぶし わかめ,あぶらあげ,みそ にぼし,牛乳	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,こーん	609kcal 23.7g
27金	国産小麦パン	牛乳	バーベキュードフィッシュ ジャーマンポテト 白いんげん豆のスープ いちご	ばん,さとう,あぶら じゃがいも,ばたー	さごち,はむ,とりにく しろいんげんまめ,けずり 牛乳	にんにく,しょうが,たまねぎ びーまん,にんじん,きゃべつ はせり,いちご	611kcal 29.4g

○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