

かていすう
家庭数

1月

こんだてよていひょう

この月の目標:日本の食文化を知ろう

令和7年度1月
八王子市立城山小学校
給食回数 15回

にち 日	よう 曜	しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal たんぱくしつg
9 金	きん	そぼろどん かがみびら 鏡開き			さつまいものみそしる しらたまあずき		とりにく みそ あぶらあげ どうふ みそ けずりぶし あずき ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも しらたまこ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい なかねぎ こまつな
									640kcal 22.6g
13 火	か	ごはん			マーボーどうふ じゃがいものあまからあげ かぶのスープ		とうふ ぶたにく みそ とりにく けずりぶし 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	にんじん なかねぎ にら しょうが にんにく かぶ たまねぎ えのき
									666kcal 21.7g
14 水	すい	麦ごはん			あつやきたまご とんじる ほうれんそうのいろどりあえ		たまご ぶたにく みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にら しいたけ だいこん にんじん ごぼう はくさい なかねぎ もやし ほうれんそう しめじ
									593kcal 24.9g
15 木	もく	あずきごはん こしょうがつ 小正月			さごちのごまみそやき やさいのおかかあえ よしのじる みかん		あずき さごち みそ じやこ とりにく どうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん	しょうが なかねぎ こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ みかん
									605kcal 28.1g
16 金	きん	きなこあげパン やさい 野菜350			わかめとブロッコリーのサラダ ポットフ はれひめ		きなこ とりにく ウィンナー けずりぶし しわ わかれ	ミルクパン さとう あぶら じやがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ブロッコリー もやし コーン はれひめ
									628kcal 22.9g
19 月	げつ	こんさいツナピラフ			しろみざかなのレモンじょうゆ コーンポテト ABCスープ		ツナ メルルーサ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ レモン コーン キャベツ
									609kcal 25.4g
20 火	か	スパゲティ ミートソース			はくさいスープ ゆずみフルーツ		ぶたにく チーズ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい フルーツミックス ゆず
									654kcal 23.5g
21 水	すい	ごはん			なまあげとぶたにくのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため		なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん えのき なまあげ たけのこ きくらげ たまねぎ こまつな コーン にんにく
									595kcal 22.1g
22 木	もく	みそバタートースト			ぎょかいのクリームシチュー ごぼうサラダ いよかん リンゴジュース		みそ えび いか ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	しょくパン バター オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい コーン ごぼう だいこん いよかん りんごジュース
									613kcal 16.9g
23 金	きん	ごはん てづくりふりかけ ねん あさひけん 100年フード秋田県			ししゃものいそべやき いりどり きりたんぽじる		けずりぶし ししゃも あおのり とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じやがいも きりたんぽ まあぶら こんにゃく	にんじん れんこん たけのこ さやえんどう ごぼう だいこん なかねぎ こまつな
									612kcal 22.4g
26 月	げつ	ごはん			ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいろどりあえ		ほき やきのり だいす ぶたにく みそ けずりぶし かつおぶし 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 なかねぎ はくさい しめじ こまつな もやし
									626kcal 27.9g
27 火	か	はちおうじ ラーメン			うずらたまごのからめ ぼうぎょうざ ぽんかん		ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん 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	にんにく しょうが たけのこ コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい ぽんかん
									619kcal 26.2g
28 水	すい	カレーライス			やさいのピクルス フルーツヨーグルト		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ 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 にんにく しょうが グリンピース だいこん きゅうり フルーツミックス
									648kcal 19.1g
29 木	もく	だいすピラフ			チキンのハーブやき オニオンスープ いちご		とりにく だいす とりにく ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら オリーブゆ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく パセリ いちご
									610kcal 24.2g
30 金	きん	わかめごはん			そうとあげ はっちくんのみそしる ブロッコリーのごまあえ		わかめ じゃこ ささかまぼこ あぶらあげ みそ けずりぶし 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 こまつな なかねぎ もやし ブロッコリー くわのは
									603kcal 23.2g

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*旬の食材:ほうれん草・ごぼう・白菜・かぶ・大根・みかん・はれひめ・ぽんかん・いよかん・ゆず・いちご等

*太字は八王子産の食材を使用する予定です。

