

家庭数



# こんだてよていひょう



令和7年度1月  
八王子市立城山小学校  
給食回数 15回

今月の目標:日本の食文化を知ろう

にち日	よう曜	主食 しゅしよく	のみもの	主菜 しゅさい 副菜など ふくさい	からだの血や肉になる あか 赤の食品	熱や力のもとになる きいろ 黄色の食品	からだの調子を整える みどり 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
9	きん金	そばろどん 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 とうふ みそ けずりばし 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 グリーンピース はくさい ながねぎ こまつな	640kcal 22.6g
13	か火	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 けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく かぶ たまねぎ えのき	666kcal 21.7g
14	すい水	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 けずりばし 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 ながねぎ もやし ほうれんそう しめじ	593kcal 24.9g
15	もく木	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 じゃこ とりにく とうふ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま さとう あぶら さといも でんぱん	しょうが ながねぎ 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	きん金	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 ポトフ はれひめ	きなこ とりにく ウインナー けずりばし じゃがいも ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも 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	げつ月	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 けずりばし 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	か火	スパゲティ ミートソース		はくさいスープ ゆずみつフルーツ	ぶたにく チーズ とりにく けずりばし 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	すい水	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 けずりばし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぱん ごま	キャベツ にんじん えのき ながねぎ 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	もく木	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 りんごジュース	みそ えび いか ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	しよくパン 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	きん金	ごはん てづくりふりかけ ねん 100年フード秋田県		ししゃものいそべやき いりどり きりたんぼじる	けずりばし 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 じゃがいも きりたんぼ 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 ながねぎ こまつな	612kcal 22.4g
26	げつ月	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 だいず ぶたにく みそ けずりばし 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 ながねぎ はくさい しめじ こまつな もやし	626kcal 27.9g
27	か火	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 ぼんかん	ぶたにく けずりばし 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 でんぱん 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 ぼんかん	619kcal 26.2g
28	すい水	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 グリーンピース だいこん きゅうり フルーツミックス	648kcal 19.1g
29	もく木	だいずピラフ		チキンのハーブやき オニオンスープ いちご	とりにく だいず とりにく ベーコン けずりばし 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 グリーンピース にんにく パセリ いちご	610kcal 24.2g
30	きん金	わかめごはん		そうとあげ はっちゃんのみそしる 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 けずりばし 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 ながねぎ もやし ブロッコリー かわのは	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・ぼんかん・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。

