

1月

献立予定表

八王子市立高嶺小学校



日・曜日	こんだてめい 献立名			おもざいりょうめい 主な材料名			えいやか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみもの	しゅさい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	ねつから 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	
9金	「鏡開き」 かやくごはん		いかのねぎしおいため やさいのおかかあえ しらたまあずき	とりにく あぶらあげ いか かつおぶし とうふ あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら しらたまこ	にんじん ごぼう いんげん しょうが にんにく ながねぎ こまつな はくさい しめじ	609kcal 28.3g
13火	「知ろう！やってみよう！SDGs」 ごはん		とりにくのホイルやき ごまじやこあえ いなかじる	8 食べ残しおなそそう とりにく ちりめんじやこ ぶたにく なまあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう じやがいも ごま こんにゃく あぶら	しょうが たまねぎ えのき はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう	608kcal 25.4g
14水	「しっかり食べよう！野菜 350」 スパゲティ ミートソース		えのきとわかめのスープ だいすベーコン	ぶたにく チーズ わかめ けずり だいす ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら じょうしんこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト えのき はくさい こまつな	679kcal 27.5g
15木	「小正月」 あずきごはん		さわらのりきゅうやき いりどり かきたまじる くだもの（はれひめ1/4）	11 和食文化を伝えよう あずき さわら みそ とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ けずり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま あぶら じやがいも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ いんげん たまねぎ こまつな はれひめ	611kcal 28.9g
16金	8周年記念 ごはん		さばのごまみそに もやしのからしあえ きりたんぽじる	100年 フード 秋田県 さば みそ とりにく けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま きりたんぽ ごまあぶら こんにゃく	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	683kcal 24.7g
19月	旬の食材 きなこあげパン		ポトフ ごぼうサラダ くだもの（いよかん1/4）	きなこ ベーコン とりにく けずり ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じやがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう だいこん いよかん	615kcal 21.7g
20火	旬の食材 むぎごはん		きせいどうふ やさいののりあえ ほうれんそうのみそしる くだもの（みかん）	とりにく とうふ たまご のり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	ほししいだけ にんじん たまねぎ ながねぎ もやし えのき だいこん ほうれんそう みかん	621kcal 27.2g
21水	3パンズよく 食べよう にんじんごはん		ししゃものいそべやき とんじる カリカリじゃこサラダ くだもの（ぽんかん）	ししゃも あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じやがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし ぽんかん	612kcal 26g
22木	旬の食材 コーンピラフ		八王子産はくさいの クリームシチュー ゆずみつフルーツ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ オリーブオイル あぶら じやがいも こむぎこ バター はちみつ さとう	コーン にんじん たまねぎ グリンピース はくさい パセリ フルーツミックス ゆず	629kcal 17.5g
23金	1月 24日から30日は… 全国学校給食週間 わかめごはん		そうとあげ はっちゃんのみそしる ごまあえ	わかめ ちりめんじゃこ ささかまぼこ あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	はくさい にんじん だいこん しいたけ チンゲンサイ こまつな	604kcal 23.2g
27火	1月 24日から30日は… 全国学校給食週間 カレーライス		やさいのピクルス ヨーグルトの ピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じやがいも 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 りんご だいこん きゅうり おうとう	648kcal 18.1g
28水	1月 24日から30日は… 全国学校給食週間 だいすピラフ		チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの（いよかん1/4）	とりにく だすい ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブオイル	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく パセリ バジル イよかん	626kcal 24.5g
29木	1月 24日から30日は… 全国学校給食週間 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 のり だいす とりにく みそ けずり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう じやがいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	626kcal 27.9g
30金	1月 24日から30日は… 全国学校給食週間 はちおうじラーメン		うずらのからめに ぼうぎょうざ くだもの（みかん）	ぶたにく けずり にぼし うずらのたまご 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	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし たまねぎ こまつな みかん はくさい にら	643kcal 26.1g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります