



2月

献立予定表

八王子市立高嶺小学校

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	のみもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	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
2月	セサミトースト		ポークビーンズ イタリアンサラダ くだもの（はれひめ）	だいず ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト だいこん あかピーマン きゅうり くだもの	683kcal 24.9g
3火	セルフ えほうまき		イワシのあまからあげ こんにゃくじる りんかけまめ	とりにく あぶらあげ のり いわし ぶたにく みそ けずり だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぷん こむぎこ あぶら こんにゃく	しいたけ かんぴょう にんじん いんげん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	650kcal 27.2g
4水	しせんどうふどん		コーンポテト カクテキスープ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ながねぎ はくさい コーン だいこん キムチ	615kcal 21.9g
5木	きのこごはん		さばのからみやき 八王子産米のかすじる きんときまめのあまに	あぶらあげ さば ぶたにく みそ さけかす にぼし きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく	しめじ えのき ししいたけ にんじん にんにく ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	692kcal 25.7g
6金	むぎごはん		チーズいり ちぐさやき 八王子産ながねぎのみそしる じゃこキャベツ くだもの（スイートスプリング1/4）	とりにく たまご チーズ あぶらあげ にぼし みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ しょうが くだもの	613kcal 24.4g
9月	ごはん		いかのいちみやき しおにくじゃが うどのきんぴら	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	にんにく しょうが こねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう うど	604kcal 25g
10火	国産小麦の ソフトフランスパン		てづくり りんごジャム コーンシチュー アーモンドサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド	りんご レモン にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ	666kcal 22.7g
12木	せんざりビビンバ		ちゅうかふうたまごスープ てづくり さかなナッツ	ぶたにく たまご けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら でんぷん アーモンド	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのき	671kcal 26.9g
13金	スパゲティ ミートソース		はくさいスープ はちこめっこカップケーキ 八王子産の米粉	ぶたにく チーズ とりにく けずり たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブオイル でんぷん こむぎこ こめこ さとう バター チョコチップ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト はくさい えのき	664kcal 25.2g
16月	ごまごはん		さわらのゆずおろしあんかけ いなかじる にんじんしりし くだもの（ぼんかん）	さわら ぶたにく なまあげ みそ にぼし ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく	だいこん ゆず ごぼう にんじん しめじ きりぼしだいこん くだもの	602kcal 26.1g
17火	ほうとう		ちくわのいそべやき やさいのかおりあえ だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも さとう ごま	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい ししいたけ キャベツ しょうが	597kcal 22.1g
18水	ファンモン★ エッグカレー		ベイベーズたいようサラダ くわのみやこクラフティ	とりにく うずらのたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ フロッコリー コーン くわのは おうとう	743kcal 20g
19木	てんぐごはん		てんぐのハナグット やさいのいりどりあえ じゃがいものみそしる	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 ぎゅうにゅう	こめ あかまい ごま マヨネーズ でんぷん あぶら じゃがいも	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 コーン	606kcal 22.4g
20金	ごはん		さけのねぎみそやき あまからごぼう みそしる くだもの（ぼんかん）	さけ みそ あぶらあげ わかめ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ かぶ こまつな くだもの	685kcal 29.7g
24火	かてめし		しろみざかなのそうとやき ピリリづけ きぬのおすいもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ シルクパウダー けずり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまこ そうめん	にんじん しめじ いんげん だいこん キャベツ えのき みつば	590kcal 25.8g
25水	わかめごはん		わかさぎのかりかりあげ みぞれじる ごしきあえ くだもの（はるみ1/4）	わかめ わかさぎ とりにく とうふ あぶらあげ けずり ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとい も さとう	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな くだもの	601kcal 23.2g
26木	チリコンカンライス		ツナサラダ ヨーグルトいちごソースかけ	ぶたにく きんときまめ ウインナー ツナ わかめ ヨーグルト	アルファかまい あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ きゅうり いちご レモン りんごジュース	622kcal 17.3g
27金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ピリカラはくさい にらたまみそしる	ぶたにく たまご みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きゅうり にんじん にら えのき	633kcal 25.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります