



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 エネルギーkcal たんぱく質g
	主食	のりもの	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	
1月	麦ごはん		厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 スタミナきゅうり	なまあげ、ぶたにく、とりにく たまご、けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう ごまあぶら、でんぷん	キャベツ、にんじん、たけのこ ほししいたけ、たまねぎ、こまつな きゅうり、にんにく	606kcal 21.9g
2火	ごはん		さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮	さば、あぶらあげ、けずりぶし とりにく、ぎゅうにゅう、みそ	こめ、あぶら、こんにやく さとう、じゃがいも	だいこん、たまねぎ、こまつな にんじん、ごぼう、たけのこ ほししいたけ	656kcal 24.7g
3水	あんかけやきそば		わかめスープ のり塩ポテト くだもの	ぶたにく、とりにく カットわかめ、うずらのたまご もめんとうふ、けずりぶし あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、ごまあぶら あぶら、でんぷん、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、にら、ほししいたけ えのきたけ、たけのこ、ながねぎ コーン、みかん	604kcal 23.2g
4木	やきとり丼		すまし汁 五目煮豆	とりにく、カットわかめ かまぼこ、だしこんぶ けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう でんぷん、こんにやく	しょうが、ながねぎ、ごぼう にんじん、えのきたけ、だいこん	612kcal 25.4g
5金	ごはん		さわらのみそマヨ焼き くすきり汁 ピリ辛キャベツ くだもの	さわら、とりにく、けずりぶし みそ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、くすきり ごまあぶら、さとう	にんじん、えのきたけ、ながねぎ キャベツ、にんじん、オレンジ	610kcal 24.7g
8月	ひじきと豆のピラフ		鮭の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎスープ 野菜サラダ	とりにく、だいず、ひじき さけ、けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら オリーブオイル、パンこ さとう	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ にんにく、パセリ、バジル こまつな、キャベツ、コーン	606kcal 28.2g
9火	かみかみごはん		赤魚の一味焼き 真だくさんみそ汁 くきわかめの生姜炒め 果物	ちりめんじゃこ、あかうお カットわかめ、ぶたにく、あぶらあげ みそ、くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら	にんにく、ながねぎ、だいこん にんじん、たまねぎ、えのきたけ みかん	606kcal 30.5g
10水	ごはん		肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味	もめんとうふ、ぶたにく あぶらあげ、けずりぶし ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、こんにやく じゃがいも、あぶら ごまあぶら、でんぷん、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう、ながねぎ こまつな、キャベツ もやし、にんにく	619kcal 24.5g
ワールドカップ献立 メキシコ・アメリカ・カナダ			フライドチキン クリーミーポテトスープ メープルサラダ みかんジュース	ぶたにく、とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、バター、あぶら さとう、でんぷん オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、ピーマン コーン、にんにく、キャベツ みかんジュース	672kcal 19.9g
ワールドカップ献立 オランダ			ホイールウィンナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウィンナー、ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン けずりぶし、たまご	こめ、バター、じゃがいも はくりきこ、さとう	グリーンピース、パセリ たまねぎ、にんじん、セロリ りんごかん、シナモン	671kcal 19.6g
11木	メキシカンライス		野菜と豆のポトフ コーンサラダ	しろいんげんまめ、ウィンナー けずりぶし、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ミルクパン、さとう じゃがいも、あぶら	りんご、レモンかじゅう にんじん、たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく コーン、キャベツ	604kcal 22.7g
15月	ミルクパン 手作りジャム		温野菜のドレッシング和え きのこ汁	ぶたにく、ナチュラルチーズ カットわかめ、ツナ とりにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル さとう、ごまあぶら	玉ねぎ、にんじん、セロリー にんにく、ホールトマト もやし、しいたけ、しめじ えのきたけ、こまつな、ながねぎ	610kcal 25.4g
16火	スパゲティミートソース		マーボー豆腐 中華コーンスープ ポップビーンズ 果物	きぬとうふ、ぶたにく、たまご けずりぶし、だいず、あおのり ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら でんぷん、さとう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、たまねぎ コーン、クリームコーン、みかん	682kcal 26.3g
17水	ごはん		いかの松かさ焼き 貝汁 変わりきんぴら	いか、だいず、ぶたにく きぬとうふ、あぶらあげ、みそ けずりぶし、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、スパゲティ さとう、こんにやく	うめ、ゆかり、にんじん だいこん、ながねぎ、ごぼう ピーマン	601kcal 28.4g
ワールドカップ献立 チュニジア			ブリック 豆サラダ	ベーコン、とりにく、ツナ うずらのたまご、プロセスチーズ ひよこまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブオイル さとう、じゃがいも ぎょうざのかわ、あぶら	なす、ズッキーニ、たまねぎ マッシュルーム、にんにく ホールトマト、たまねぎ きゅうり、キャベツ、トマト	704kcal 25g
19金	チュニジア風トマトソースライス		じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく、とりめんじゃこ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、はくりきこ バター、あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、ズッキーニ、りんご キャベツ、りんごかん	670kcal 20.8g
22月	八王子産ズッキーニ カレーライス		カムジャタン 香りキャベツ	たまご、とりにく、ぶたにく ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも ごまあぶら、あぶら、さとう	ながねぎ、レタス、しょうが たまねぎ、にんじん、にんにく にら、キャベツ	626kcal 21.6g
23火	卵とレタスのチャーハン		あじの香味焼き みそ汁 煮びたし 果物	とりにく、あぶらあげ、まあじ カットわかめ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、さとう	にんじん、まいたけ、しょうが にんにく、ながねぎ、たまねぎ かぶ、こまつな、もやし しめじ、メロン	603kcal 27.1g
24水	鶏肉ショウガごはん		鮭のレモン風味 ピュッティバナナ 豆のスープ	さけ、ウィンナー、とりにく ベーコン、ひよこまめ けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブオイル じゃがいも、バター	にんにく、パセリ、レモンかじゅう たまねぎ、コーン、にんじん グリーンピース、たまねぎ セロリー、ホールトマト	627kcal 27.7g
25木	ガーリックライス		焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	ちりめんじゃこ、カットわかめ あおのり、けずりぶし、ししゃも ぶたにく、ぎゅうにゅう	じゃがいも、こんにやく さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、コーン	650kcal 24.6g
26金	ごはん 手作りふりかけ		とりのゆすがらめ にらたまみそ汁 野菜のいろどりしめじ	とりにく、たまご けずりぶし、みそ かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん あぶら、さとう じゃがいも	たまねぎ、ゆずかじゅう にら、えのきたけ、こまつな もやし、にんじん	634kcal 24.3g
29月	ごはん		八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ りんごジュース	ウィンナー、とりにく ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム、ツナ	コッパパン、コーンスターチ じゃがいも、あぶら はくりきこ、ごまあぶら	たまねぎ、ホールトマト にんじん、キャベツ、だいこん きゅうり、りんごジュース	637kcal 18.4g
30火	サルササンド						



☆たまねぎのおはなし☆～たまねぎの種類を見よう！～
『新たまねぎ』 春先に出回るみずみずしいたまねぎ。生でスライスにして食べてもとても甘みがあるたまねぎ。
『黄たまねぎ』 一年中出回っているたまねぎ。スーパーなどで見かけるのはこのたまねぎ。
『赤たまねぎ』 サラダなどの彩りに使われるたまねぎ。新たまねぎと似ている食感です。
旬のたまねぎ！八王子産のたまねぎは5月～9月が収穫時期です。



たまねぎのからみ成分は、汗をだしたり、食べものの消化をよくしたりする体にとってもよい働きがあります。



●献立は材料の仕入れ状況により、変更することがあります。