

# 1月こんだてよていひょう



【今月の目標】給食について考えよう。

令和7年度 八王子市立宇津木台小学校

日	ようび	こんだてめい 献立名			おもな材料 ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		しゅしよく 主食	のみもの	ふくしよく 副食（おかず）	ちにく 血や肉になつもの （あか）	ねつ ちから 熱や力になるもの （きいろ）	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの （みどり）	
7	水	ルーローハン		ぐ 臭だくさん汁 わかめとツナの和え物	ぶたにく とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく ゴマあぶら ごま	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい コーン はくさい えのき にんじん ながねぎ きゅうり もやし	631 24.8
8	木	きなこ あげパン		やさしい 野菜のスープ煮 パリパリフレークサラダ くだもの	きなこ とりにく しろいんげんまめ ウインナー ぎゅうにゅう	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも ゴマあぶら コーンフレーク	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく しょうが きゅうり コーン みかん	598 20.8
9	金	ご飯		さごちのさいきょうや しらたま 白玉のすまし汁 いりどり	さごち さいきょう みそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら しらたまこ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら	にんじん えのき こまつな ごぼう たけのこ さやいんげん	622 26.1
13	火	じゃこごま ごはん		ししゃものいそべや 磯辺焼き にく 肉じゃが 茎わかめのきんぴら	ちりめんじゃこ わかめ ししゃも あおのり ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも サラダあぶら こんにゃく サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	602 21.9
14	水	ご飯		しせんだうふ こさかな まめ 四川豆腐 小魚と豆のごまがらめ たまご 卵の中華スープ	とうふ ぶたにく たまご いりこ だいず ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう ゴマあぶら でんぷん ごま さとう	にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが コーン たまねぎ	636 27.1
15	木	あずきごはん		さばのしおや 塩焼き かきたま汁 浅漬け くだもの	あずき とりにく たまご とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ サラダあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな はくさい みかん	637 25.5
16	金	ナン		チリビーンズ はちおうじさんはいくさい おんやさい 八王子産白菜ののクリーム煮 温野菜サラダ	ぎんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン サラダあぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう ゴマあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ はくさい コーン パセリ キャベツ だいこん ブロッコリー りんごジュース	607 17.2
19	月	ご飯		さけ 鮭のごまみそ焼き じゃが芋のいも ほうれん草とじゃこのおひたし くだもの	さけ みそ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも こんにゃく サラダあぶら でんぷん	ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし みかん	642 30.9
20	火	むぎごはん		にくどうふ やさい 肉豆腐 野菜のおかか和え ごぼすけ	とうふ ぎゅうにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな もやし キャベツ ごぼう	598 20.9
21	水	にしよくどん 二色丼		きりたんぼ じり きゅうりとかぶのゆかり和え	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぷん きりたんぼ ゴマあぶら こんにゃく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん かぶ ごぼう だいこん ながねぎ こまつな きゅうり ゆかり	606 22.3
22	木	セサミトース ト		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ くだもの	だいず ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも サラダあぶら こむぎこ ゴマあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな コーン キャベツ いよかん	653 23.5
23	金	はちおうじ 八王子 ラーメン		ぼうぎょうざ 棒餃子 くだもの	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうか でんぷん サラダあぶら ごま ゴマあぶら はるさめ 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 こまつな たまねぎ はくさい いら りんご	635 25.8
26	月	ビーフカレー ライス		やさしい 野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぎゅうにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら 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	648 18.1
27	火	チキンライス		とりにく 鶏肉のレモン煮 オニオンスープ くだもの	とりにく ベーコン ブルーベリージョア	こめ むぎ サラダあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン レモン パセリ いちご	651 21.7
28	水	わかめごはん		そうとあ 桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え	わかめ ちりめんじゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ サラダあぶら さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ ながねぎ もやし こまつな	600 23.0
29	木	ご飯		ゆうやけこ や 夕焼小焼やき のりの佃煮 ごじる やさい 呉汁 野菜のいろどり和え	ほき（しろみざかな） のり だいず みそ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	626 27.9
30	金	スパゲティ ミートソース		ツナサラダ ゆず蜜フルーツ	ぶたにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル サラダあぶら ごま ゴマあぶら はちみつ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト だいこん コーン フルーツミックス ゆず	653 24.8

学  
校  
給  
食  
週  
間

材料の購入の都合で献立を変更することがあります。予めご了承ください。