



こんだてよていひょう



【今月の目標】日本の食文化を知ろう。

れいわ ねんど はちおうじしりつ つきだいしょうがっこう
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- たんぱく質 (kcal) (g)	
	しゅしょく 主食	のみもの の み もの	ふくしょく 副食 (おかず)	ち きんにく 血や筋肉になるもの (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)		
2 月	かてめし		しろみざかな そうと や 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け きぬ す もの 絹のお吸い物 にほか いさん こんだて そうと せん 日本遺産献立:桑都ご膳	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ ホキ (しろみざかな) とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく ごま サラダあぶら さとう マヨネーズ そうめん ゴマあぶら しらたまこ	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みつば	601 26.2	
3 火	てまき えぼう 恵方まき		つみれ汁 だいす 大豆のピリ辛炒め せつぶん ひ 節分の日こんだて	とりにく あぶらあげ のり たら いわし とりにく えび だいす ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん こんにゃく サラダあぶら ゴマあぶら	しいたけ かんぴょう にんじん しょうが ごぼう だいこん ながねぎ えのき れんこん さやえんどう いんげん	607 26.9	
4 水	ジャージャー ^{めん} 麺		ポテトのチーズ焼き まめ黒糖	ぶたにく みそ チーズ だいす ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう サラダあぶら ごま ゴマあぶら ジャガイモ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし きゅうり だけのこ しいたけ	611 25.7	
5 木	わかめご飯		あつや 厚焼きたまご じる 貞だくさん汁 にんじんしりしり	わかめ たまご ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう サラダあぶら こんにゃく いたふ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきだけ だいこん こまつな	603 24.3	
6 金	こめこ 米粉パン		にこ チキンのトマト煮込み イタリアンサラダ りんごヨーグルト	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめこパン ジャガイモ サラダあぶら さとう こむぎこ バター オリーブオイル	たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん ピーマン きゅうり りんご	601 27.6	
9 月	ご飯		あじのねぎ塩焼き とんじる とうきょう 東京うどのきんぴら	あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら じゃがいも こんにゃく サラダあぶら さとう ごま	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう うど	600 24.6	
10 火	セサミ トースト		クリームシチュー 枝豆サラダ くだもの	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だいす なまクリーム ツナ	しょくパン バター さとう ごま こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい パセリ えだまめ キャベツ いよかん コーン りんごジュース	645 17.3	
12 木	はちおうじさん 八王子産ながね ぎの焼き鳥丼		あおな 青菜とじゃこのおひたし こんせい 根葉のみそ汁 くだもの	八王子産ながねぎを食べよう	とりにく わかめ ちりめんじゃこ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん れんこん ごぼう いちご	601 23.4
13 金	カレーピラフ		はちおうじさん 八王子産米粉を食べよう こめ はち米っこチョコカップケーキ	はちおうじさん 青のりポテト はち米っこチョコカップケーキ	八王子産米粉を食べよう	こめ サラダあぶら じゃがいも 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 コーン グリンピース キャベツ かぶ セロリ	639 15.2
14 土	マーぼー ^{とうふどん} 豆腐丼		ちゅうか 中華スープ ポップビーンズ	とうふ ぶたにく みそ とりにく だいす あおのり ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゴマあぶら	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく もやし だけのこ きくらげ	630 26.4	
17 火	ご飯		ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き のっぺい汁	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも サラダあぶら こんにゃく ゴマあぶら でんぶん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん ながねぎ にんじん しいたけ	600 23.5	
18 水	ほうとう		いしがきあ ちくわの石垣揚げ じゃがいものきんぴら くだもの	100年フード:山梨県	ぶたにく みそ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ ごま サラダあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ ピーマン でこぼん	630 25.5
19 木	ファンモン★ エッグカレー		たいよう ベイビーズ太陽サラダ くわ みやこ 桑の都クラフティ	100年フード:山梨県 ファンモン元気応援メニュー	ぶたにく うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう コーンスターク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ プロッコリー きゅうり コーン おうとうかん	725 19.9
20 金	ひじきご飯		かおり わかさぎの香り揚げ ごじる うめ 吳汁 梅おかかキャベツ	しゅん しょくさい 旬の食材:わかさぎ	ひじき とりにく あぶらあげ わかさぎ だいす ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう ゴマあぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにゃく	にんじん しょうが にんにく だいこん ながねぎ キャベツ うめぼし	618 25.5
24 火	ご飯		ふうみ や さばの風味焼き キャベツじゃこ和え はちおうじさんまい かむる 八王子産米の粕汁	あ はちおうじさん こめかず た 八王子産米粕を食べよう	さば ちりめんじゃこ こんにゃく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま サラダあぶら ゴマあぶら こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	640 25.0
25 水	ぎゅうどん 牛丼		わかめとたまごのスープ こざかな まめ 小魚と豆のごまがらめ	わ はちおうじさん こめかず た 八王子産米粕を食べよう	ぎゅうにく わかめ とりにく たまご とうふ いりこ だいす ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゴマあぶら ごま さとう	たまねぎ こねぎ しょうが にんじん えのき こまつな コーン	690 30.2
26 木	てんぐ 天狗ご飯		てんぐのハナゲット やさい じゃがいものみそ汁 こ せんしきけん 子ども屋台選手権こんだて	い はちおうじさん こめかず た 八王子産米粕を食べよう	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あかもい ごま マヨネーズ でんぶん サラダあぶら 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 えのき コーン	609 23.7
27 金	こくさんこむぎ 国産小麦パン		バーベキュードフィッシュ ジャーマンポテト 白いんげん豆のスープ	し はちおうじさん こめかず た 八王子産米粕を食べよう	さごち ベーコン とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	こくさんこむぎパン さとう サラダあぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ パセリ	601 29.1

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。