



1月こんだてよていひょう

令和7年度 八王子市立鍵水小学校



ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			中学年の エネルギー たんぱくしつ
		主食	のりもの	主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをととのえる	
13	火	ごはん		あじのねぎ塩焼き ごまじゃこ和え 田舎汁 くだもの	あじ,じゃこ,あぶらあげ, とりにく,なまあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら	しょうが,にんにく,ながねぎ,はくさい, いもやし,にんじん,だいこん,ごぼ う,しめじ,くだもの	602kcal 26.5g
14	水	スパゲティー ミートソース		えのきとわかめのスープ 大豆ベーコン 野菜350	ぶたにく,わかめ,だいず, ベーコン,あおのり,ぎゅ うにゅう	スパゲティ,オリーブゆ, あぶら,しょうしんこ	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	672kcal 27.1g
15	木	かやくごはん		さごちの利休焼き かきたま汁 白玉あずき 小正月	とりにく,ひじき,あぶら あげ,さごち,みそ,たま ご,とうふ,わかめ,あず き,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま, でんがん,しらたまこ	にんじん,しいたけ,たまねぎ,こまつ な	665kcal 30.3g
16	金	むぎ 麦ごはん		ぎせい豆腐 野菜ののり和え ほうれんそうのみそ汁 旬:ほうれんそう	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	しいたけ,にんじん,たまねぎ,ながね ぎ,もやし,えのきたけ,だいこん,ほ うれんそう	602kcal 26.9g
19	月	きなこあげパン		ポトフ ごぼうとナッツのサラダ くだもの 旬:ごぼう	きなこ,ベーコン,とり にく,ツナ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,じゃがいも, あぶら,アーモンド	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,くだ もの	615kcal 21.7g
20	火	ごはん		さばのごまみそ煮 野菜のおかか和え きりたんぽ汁 100年フード	さば,みそ,かつおぶし,と りにく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,きりた んぽ	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな	694kcal 25.3g
21	水	にんじんごはん		ししゃもの磯辺焼き 豚汁 かりかりじゃこサラダ くだもの	ししゃも,あおのり,ぶた にく,とうふ,あぶらあげ, みそ,じゃこ,ぎゅうにゅ う	こめ,さとう,あぶら,じゃ がいも	にんじん,だいこん,こまつな,ながね ぎ,キャベツ,もやし,くだもの	613kcal 25.2g
22	木	ごはん		マーボー豆腐 わかめのにんにく炒め ワンタンスープ くだもの	とうふ,ぶたにく,みそ,わ かめ,とりにく,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう,でん がん,ごま,ワンタンのか わ	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが,に んにく,もやし,はくさい,えのき,くだ もの	618kcal 23g
23	金	コーンピラフ		八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ 八王子産はくさい	ベーコン,とりにく,なま クリーム,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブゆ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ,パ ター,はちみつ,さとう	コーン,にんじん,たまねぎ,グリーン ピース,はくさい,フルーツミックス, ゆず	622kcal 17.3g
26	月	わかめごはん		桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え 八王子産桑の葉	わかめ,じゃこ,ささかま ぼ,たまご,あぶらあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ,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,ちんげんさい,もやし,こまつな	604kcal 23.2g
27	火	カレーライス		野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ お	ぶたにく,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,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,グリーンピース,りんご,だいこん, きゅうり,おうとうかん	636kcal 17.2g
28	水	だいず 大豆ピラフ		チキンのハーブ焼き コーンポテト オニオンスープ う	とりにく,だいず,ベーコ ン,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,オリーブゆ, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,コーン,グリーン ピース,にんにく,パセリ	638kcal 24.6g
29	木	ごはん		夕焼小焼やき のりの佃煮 呉汁 野菜のいりどりと和え は	ほき,のり,だいず,とり にく,みそ,かつおぶし,ぎゅ うにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま,さ とう,じゃがいも,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	623kcal 27.8g
30	金	はちおうじ 八王子ラーメン		うずら卵のからめ煮 揚げ餃子 くだもの じ	ぶたにく,うずらたまご, ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ご ま,はるさめ,でんがん, 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,こまつな,たまねぎ, はくさい,にら,くだもの	620kcal 25.6g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。

あけましておめでとうございます。
今年も安全でおいしい給食を作ってまいりますので
どうぞよろしくお願いいたします。

