



1月こんだてよていひょう

令和7年度 八王子市立鎌水小学校



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	
		しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜・副菜	ふくさい など	からだをつくる	からだをうごかす		
13	火	ごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き ごまじやこ和え 田舎汁 くだもの	あじ,じやこ,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 あぶら,じようしんこ	しょうが,にんにく,ながねぎ,はくさ い,もやし,にんじん,だいこん,こぼ 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	牛乳	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,だいすけ, ベーコン,あおのり,ぎゅ うにゅう	スパゲティ,オリーブ油, あぶら,じようしんこ	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	牛乳	さごちの利休焼き かきたま汁 白玉あづき	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,あづ き,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま, でんぶん,しらたまご	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	牛乳	ぎせい豆腐 野菜のり和え ほうれんそうのみそ汁	匂: 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,だいこん,ほ うれんそう	602kcal 26.9g
19	月	きなこあげパン	牛乳	ポトフ ごぼうとナツツのサラダ くだもの	匂: 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,じやがいも, 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	牛乳	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	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 豚汁 かりかりじやこサラダ くだもの	いそべや とんじる	ししゃも,あおのり,ぶた にく,とうふ,あぶらあげ, みそ,じやこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,じや 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	牛乳	マーボー豆腐 わかめのににく炒め ワンタンスープ くだもの	いたか わ	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 ぶん,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	牛乳	はちおうじさんほくさい 八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ	はちおうじさんほくさい ハ王子産はくさい	ベーコン,とりにく,なま クリーム,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブ油,あぶら, じやがいも,ごむぎこ,バ ター,はちみつ,さとう	コーン,にんじん,たまねぎ,グリン 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	牛乳	とうとあ 桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え	ち は	わかめ,じやこ,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,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	牛乳	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	お	ぶたにく,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,じやがいも,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,おうとうかん	636kcal 17.2g
28	水	だいす 大豆ピラフ	牛乳	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,だいすけ,ベーコ ン,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,オリーブ油, じやがいも	にんじん,たまねぎ,コーン,グリン ピース,ににく,パセリ	638kcal 24.6g
29	木	ごはん	牛乳	ゆうやけこや 夕焼小焼やき のりの佃煮 具汁 野菜のいろどり和え	は	ほさ,のり,だいすけ,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,じやがいも,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	牛乳	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,でんぶん, ぎょうざのかわ	たけのこ,ににく,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つてまいりますので
どうぞよろしくお願ひいたします。

