



2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 び	こんだてめい				おもなさいじょうめい			中学生の 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	からだの ちょうしをととのえる	
2 月	ガーリック チーズトースト	牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ	冬季オリンピック：イタリア くだもの	チーズ,だいすき,ぶたにく, ぎゅうにゅう	パン,バター,じやがいも, あぶら,さとう,こむぎこ	にんにく,パセリ,にんじん,たまねぎ, グリンピース,だいこん,ピーマン, きゅうり,くだもの	654kcal 24.9g
3 火	節分 セルフ恵方巻き	牛乳	イワシの甘辛揚げ 大豆といりこのごまがらめ	あまからあ だいすき じる 大豆といりこのごまがらめ	とりにく,あぶらあげ, のり,いわし,わかめ,どう か,かまぼこ,いりこ,だい すき,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,でんぱ ん,こむぎこ,あぶら,さと う	しいたけ,かんぴょう,にんじん,さや えんどう,しそうが,たけのこ,ながね ぎ,コーン	683kcal 31g
4 水	ごはん	牛乳	肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味	にくどうふ じる じゃこと野菜のにんにく風味 くだもの	とうふ,ぶたにく,あぶら あげ,じやこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でん ぶん,じやがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやい んげん,だいこん,ごぼう,ながねぎ, こまつな,キャベツ,もやし,ににく, くだもの	637kcal 24.3g
5 木	きのこごはん	牛乳	鮭の辛味焼き 金時豆の甘煮	からみや はまに かすりじる 八王子産米の粒汁 ハ王子産酒かす	あぶらあげ,さけ,ぶたにく, みそ,きんときまめ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,あぶら かすり	しめじ,えのきたけ,しいたけ,にんじ ん,ににく,ながねぎ,ごぼう,だい こん,こまつな	635kcal 30.6g
6 金	むぎ 麦ごはん	牛乳	チーズ入り千草焼き じゃこキャベツ	いのちくさ はまに はちおうじさん 八王子産ながねぎのみそ汁 じやこキャベツ くだもの	チーズ,あぶら,みそ,じやこ, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら, じやがいも,ごま	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,だ いこん,ながねぎ,キャベツ,しそうが, くだもの	618kcal 25.5g
10 火	ごはん	牛乳	さば 鰯のカレー焼き 茎わかめのきんぴら	さば やわら しおにく くき 茎わかめのきんぴら くだもの	さば,ぶたにく,くわ かめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じやがいも, さとう,ごま	しそうが,たまねぎ,にんじん,えだま め,ごぼう,くだもの	724kcal 25.1g
12 木	ごまごはん	牛乳	さわら 鰯のおろしソース 田舎汁 にんじんしりしり	いなかじる さわら いなかじる にんじんしりしり くだもの	さわら,ぶたにく,なまあ げ,みそ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,さとう, でんぶん,さといも	だいこん,ごぼう,にんじん,しめじ,だ いこん,くだもの	624kcal 27.1g
13 金	スパゲティー ミートソース	牛乳	白菜のスープ はち米っこコカアカッピケーキ	はくさい ごめ パレンタインデー ハ王子産米粉	ぶたにく,チーズ,ベーコ ン,たまご,ぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら,でん ぶん,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,ににく,セロリ, トマト,はくさい,えのきたけ	669kcal 24.1g
16 月	ビビンバ	牛乳	ちゅうかふう 中華風たまごスープ さかなナッツ	ぶたにく,たまご,とうふ, いりこ,ぎゅうにゅう	ぶたにく,たまご,とうふ, いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,でんぱ ん,アーモンド	ににく,しそうが,だいこん,にんじ ん,もやし,こまつな,たまねぎ,えの きたけ,きくらげ	659kcal 26g
17 火	チリコンカンライス	牛乳	ツナサラダ フルーツヨーグルト	野菜350	きんときまめ,ぶたにく, わかめ,ツナ,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ,バ ター,さとう	ににく,たまねぎ,セロリ,にんじん, キャベツ,もやし,フルーツミックス	672kcal 24g
18 水	100年フード ほうとう	牛乳	ちくわの いもべん 野菜の香り和え 大学芋	やさしい かお あ だいがくいも	ぶたにく,あぶらあげ,み そ,ちくわ,あおのり,かつ おぶし,ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,さつまい も,さとう,ごま	かほぢや,にんじん,だいこん,ながね ぎ,はくさい,しいたけ,キャベツ,しよ うが	609kcal 23.3g
19 木	ファンモン★ エッグカレー	牛乳	ベイビース太陽サラダ 桑の都クラフティ	たいよう くわ みやこ 桑の都クラフティ	とりにく,うずらたまご, たまご,なまクリーム, 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, コーンスター	たまねぎ,にんじん,ににく,しそ うが,りんご,キャベツ,ブロッコリー, コーン,おうとうかん	728kcal 19.6g
20 金	てんぐ 天狗ごはん	牛乳	てんぐ 天狗のハナゲット 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	野菜の彩り和え じる ハ王子こども屋台選手権	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,ごま,マヨネーズ,で んぶん,あぶら,じやがいも	たまねぎ,れんこん,ににく,こまつ な,もやし,にんじん,しめじ,コーン	614kcal 22.9g
24 火	ごはん	牛乳	あかうお 赤魚のねぎみそ焼き 甘辛ごぼう かぶのみそ汁	やまから あまから やさしい かお あ だいがくいも	あかうお,みそ,あぶら あげ,わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,でん ぶん,ごま,じやがいも	しそうが,ながねぎ,ごぼう,たまね ぎ,かぶ,こまつな,くだもの	633kcal 27.1g
25 水	かてめし	牛乳	しろみざかな 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 絹のお吸い物	そうとね ね きの 桑都御膳	とりにく,あぶらあげ,ち くわ,ほき,みそ,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま, マヨネーズ,しらたまこ,そ うめん	にんじん,しめじ,えだまめ,だいこん, キャベツ,えのき,みつば	609kcal 26.9g
26 木	こくさんこむぎ 国産小麦パン	オレン ジ ジュー ス	てづくり 手作りりんごジャム コーンシチュー アーモンドサラダ	てづくり 手作りりんごジャム アーモンドサラダ	とりにく,ベーコン,ぎゅ うにゅう	パン,さとう,じやがいも, あぶら,こむぎこ,バター, アーモンド	りんご,レモン,にんじん,たまねぎ, コーン,パセリ,きゅうり,キャベツ,オ レンジジュース	606kcal 16.2g
27 金	わかめごはん	牛乳	わかさぎのカリカリ揚げ みぞれ汁 五色和え	あさぎ じる 五色和え くだもの	わかめ,わかさぎ,とりにく, とうふ,あぶらあげ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ,でん ぶん,あぶら,さとう,じ やがいも,さとう	だいこん,にんじん,ながねぎ,だい こん,キャベツ,こまつな,くだもの	618kcal 23.9g

☆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。

