



2026

1月 こんだてよていひょう



八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主 な 材 料 名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと（赤）		熱や力になるもと（黄）		体の調子を整えるもと（緑）		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
9金	かやくごはん		おでん おしるこ <div>鏡開き</div>	とりく とうふ あぶらあげ ちくわ あげボール がんもどき あずき うすらのたまご	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも しらたまご	あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいだけ だいこん	629kcal 23.7g
13火	家庭科×給食 ししじゅうし		しろみぎな 白身魚のから揚げ にんじんしりしり にらたまスープ <div>6年生作成献立</div>	ぶたにく ツナ あぶらあげ しろみぎな とうふ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	しょうが にんにく きりほしだいこん たまねぎ	649kcal 29g
14水	スパゲティー ミートソース		はくさい 白菜スープ ごまクッキー	ぶたにく ベーコン たまご	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう こむぎこ	オリーブあぶら あぶら ごま バター	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく はくさい ホールコーン	729kcal 25.3g
15木	<div>小正月</div> あずきごはん		さごちのり 利休焼き 五目煮豆 きのこ汁 果物(花みかん)	あずき さごち とうふ だいず とりく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう	ごま あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう しめじ えのき しいだけ だいこん ながねぎ みかん	629kcal 29.6g
16金	カレーピラフ		はちおうじさんはんくさい 八王子産白菜のクリームシチュー みつ ゆず蜜フルーツ	とりく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ グリンピース ホールコーン はくさい フルーツミックス ゆず	654kcal 18.8g
19月	きなこ揚げパン		とんじろ 豚汁 ごぼうツナサラダ くだもの 果物（花みかん）	きなこと ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう ホールコーン みかん	602kcal 22.4g
20火	むぎ 麦ごはん		あつや 厚焼きたまご くだもの 果物(はれひめ) ほうれん草のみそ汁 のり和え	たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	あぶら	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ほししいだけ えのきだけ だいこん はれひめ	599kcal 23.9g
21水	にんじん ごはん		ししゃもの磯辺焼き のっぺい汁 なすのごま和え	とりく なまあげ	ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	ながねぎ だいこん ほししいだけ もやし なす	602kcal 26.4g
22木	マーボー丼		はくさい 白菜ナムル くだもの 果物(はれひめ) わかめと卵のスープ	とうふ ぶたにく みそ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	ながねぎ しょうが にんにく はくさい だけのこ たまねぎ ホールコーン はれひめ	602kcal 22.3g
23金	ごまごはん		さばのカレー焼き きりたんぽ汁 もやしのからし和え <div>100年フード</div>	さば とりく	ぎゅうにゅう	こめ きりたんぽ	ごま ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん ながねぎ	617kcal 22.2g
26月	<div>全国学校給食週間</div> ごもく 五目ふかし		そうとあ 桑都揚げ ごま大根 はっちくんのみそ汁	ほたてかいばしら あぶらあげ ささかまほこ みそ	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん チンゲンツアイ	たけのこ ほししいだけ まいだけ はくさい だいこん しいだけ	603kcal 21.4g
27火	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	とりく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら	にんじん	たまねぎ 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	629kcal 17.5g
28水	だいず 大豆ピラフ		とりのホイル焼き オニオンスープ りんご缶	とりく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	パセリ	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが えのき りんご	639kcal 24.3g
29木	ごはん		ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき のりの佃煮 こまつな はくさい 小松菜と白菜の煮びたし 呉汁	しろみぎな あぶらあげ だいず みそ	のり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	にんじん こまつな	はくさい だいこん ながねぎ	616kcal 26.8g
30金	八王子ラーメン (麺別出し)		とり肉のから揚げ 果物(はれひめ) わかめのにんにく炒め	ぶたにく とりく	わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	こまつな	たけのこ にんにく しょうが ホールコーン きくらげ もやし たまねぎ ながねぎ はれひめ	630kcal 26.8g

あけましておめでとう
ございます今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って
安全でおいしい給食を作っていますのでどうぞ
よろしく願いいたします。 給食室一同冬の果物といえば「みかん」ですね。
風邪予防には、ビタミンCですが、
「シネフィリン」という成分も風邪予防
には、効果的です。「シネフィリン」は、
みかんだけに含まれています。白菜は、漬物や鍋物など日本の
食文化には、欠かせない冬の
代表的な野菜です。
霜にあたると甘みがでて
美味しくなります。

6年生が考えた献立が登場！

6年生が、家庭科の授業で、給食の献立を考えてくれました。3学期の給食で取り入れていきます。
1月は、6年2組の3班が作成した献立です。お楽しみに！！