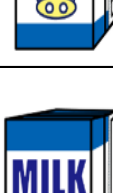


令和7年度(2025年度)			8・9がつこんだてよていひょう		給食目標「朝ごはんの大切さを知ろう」		八王子市立松が谷小学校	
日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょうめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
		しゅしよく 主食	ちゅうにゅう 牛乳	おかず	ちにく 血や肉になるもの(赤)	ねつ 熱や力になるもの(黄)	からだ 体の調子を整えるもの(緑)	
28	木	ごはん		鯖のしょうが焼き 真だくさんみそしる いんげんのごまあえ	さば とりにく あぶらあげ みそ けずり ギョウにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	しょうが にんじん たまねぎ だいこん こまつな しめじ いんげん もやし	661kcal
				25.6g				
29	金	パン		しっかり食べよう野菜350 ポテトグラタン ABCスープ きゅうりのフレンチドレッシング りんごジュース	とりにく ギョウにゅう チーズ ベーコン けずり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター マカロニ さとう	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり りんごジュース	621kcal
				17.5g				
1	月	チキンカレー		3色ピクルス わかめスープ	とりにく わかめ とうふ けずり ギョウにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん グリンピース だいこん きゅうり えのきたけ ながねぎ コーン	617kcal
				18.4g				
2	火	五穀ごはん		あじの辛味焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あじ だいず とりにく こんぶ あぶらあげ みそ けずり ギョウにゅう	こめ もちごめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら さつまいも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう いんげん だいこん たまねぎ しめじ	633kcal
				26.7g				
3	水	ビビンバ		たまごスープ さかなナッツ	ぶたにく とりにく たまご とうふ けずり いりこ ギョウにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん アーモンド さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ コーン	665kcal
				26.1g				
4	木	ごはん		中学生が考えたバランス献立 マーボー豆腐 青菜のごまあえ 野菜スープ	とうふ ぶたにく みそ けずり ギョウにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にんじん もやし しょうが にんにく しいたけ いら こまつな たまねぎ キャベツ	601kcal
				22.5g				
5	金	ししじゅうし		竹輪のマヨネーズ焼き 人参しりしり はっちくんのみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし あおのり こんぶ ツナ みそ けずり ギョウにゅう	こめ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ こまつな ながねぎ	635kcal
				24.6g				
8	月	桑の日 桑都あげパン		豆と野菜のスープ煮 ナッツサラダ 果物	きなこ ウィナー とりにく しろいんげんまめ けずり ギョウにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	たまねぎ にんじん コーン いんげん にんにく パセリ きゅうり キャベツ	605kcal
				21.7g				
9	火	ごはん		さごちの香味焼き 根菜ごま汁 彩り和え	さごち とりにく みそ みそ けずり あぶらあげ かつおぶし ギョウにゅう	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん こまつな ごぼう もやし しめじ	637kcal
				27.8g				
10	水	チリコンカン ライス		八王子ブルーベリー グリーンサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	きんときまめ ぶたにく ヨーグルト ギョウにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ コーン きゅうり キャベツ ブルーベリー	619kcal
				20.3g				
11	木	五目おこわ		厚揚げのチーズ田楽 わかめのにんにく炒め 豚汁	とりにく ぶたにく なまあげ チーズ わかめ とうふ けずり あぶらあげ みそ ギョウにゅう	こめ もちごめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん えだまめ しいたけ ごぼう ながねぎ しょうが にんにく だいこん	639kcal
				26.4g				
12	金	ごはん		豚肉のしょうが焼き じゃがいものおかかバター かぶのスープ	ぶたにく ぶたにく かつおぶし ベーコン けずり ギョウにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	たまねぎ しょうが にんにく かぶ にんじん キャベツ	630kcal
				23.7g				
16	火	コーンピラフ		バーベキュードチキン パイザンヌスープ 果物	ベーコン とりにく ウィナー けずり ギョウにゅう	こめ バター さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ パセリ	619kcal
				22.5g				
17	水	二色丼		もやしとにんじんのナムル 小松菜汁	とりにく たまご あぶらあげ とうふ けずり ギョウにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが たまねぎ いんげん もやし にんじん えのきたけ こまつな	610kcal
				24.5g				
18	木	ごはん		いかの七味焼き おひたし 真汁	いか とりにく あぶらあげ かつおぶし だいず とうふ みそ けずり ギョウにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく こねぎ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん ながねぎ	610kcal
				30.5g				
19	金	あんかけ やきそば		旬の食材 ポップビーンズ 八王子産冬瓜と卵のスープ	ぶたにく とりにく だいず たまご あおのり けずり ギョウにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ もやし いら しいたけ キャベツ コーン とうがん	632kcal
				25.6g				
22	月	ごはん		ホキのごまがらめ 茎わかめのきんぴら かきたまじる	ほき くきわかめ とりにく たまご とうふ けずり ギョウにゅう	こめ じょうしんこ ごま あぶら さとう でんぶん	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	624kcal
				25.6g				
24		かつめし		青菜と豆腐のすまし汁 果物	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ けずり ギョウにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう パター	キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ にんじん	665kcal
				24.6g				
25	木	秋ナスの スパゲティー ミートソース		キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ	ぶたにく チーズ ベーコン けずり たまご ヨーグルト ギョウにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト なす キャベツ おうとうかん	693kcal
				23.8g				
26	金	ごはん		魚の塩焼き ひじきの炒め煮 いらたま味噌汁	さば ひじき あぶらあげ たまご みそ けずり ギョウにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく	しいたけ にんじん たまねぎ いら えのきたけ	597kcal
				27.8g				
29	月	八王子ショウガ 八王子ショウガ ごはん		ししゃもの磯辺焼き 塩肉じゃが キャベツと油揚げのごま和え	ししゃも あおのり とりにく あぶらあげ ギョウにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	はちおうじしょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	624kcal
				22.8g				
30	火	スタミナ丼		中華風コーンスープ 大根の風味漬け果物	ぶたにく ベーコン たまご けずり ギョウにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ コーン もやし ながねぎ しいたけ いら だいこん	608kcal
				21.5g				

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。