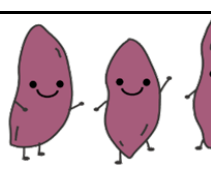
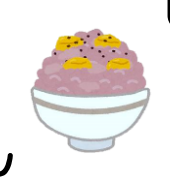
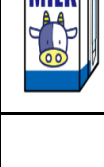
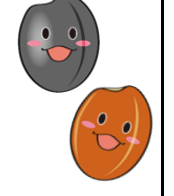
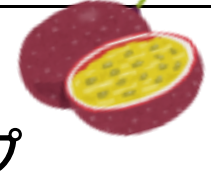


令和7年度(2025年度)				10がつこんだてよていひょう				給食目標「一人分を残さず食べよう」				八王子市立松が谷小学校				
日ひ	曜よう日ひ	こんだてめい							おもなざいりようめい				ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ			
		しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳		おかず	ちにく 血や肉になるもの(赤)	なつ 熱や力になるもの(黄)	からだの 調子を整えるもの(緑)								
1	すい 水	市制施行記念日			ゆうやけこ やき 夕焼小焼やき 根菜汁 ごまじゃこあえ					こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう		にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ		600kcal		
		ごはん										25.2g				
2	もく 木	スパゲティ ミートソース			旬の食材：さつまいも		やさいスープ ふかしさつまいも			ぶたにく チーズ けずり ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ あぶら さつまいも		たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ えのきだけ	642kcal	
												22.6g				
3	きん 金	あきづき 秋月 			八王子城御膳		いしがきあ 石垣揚げ そくせきづ はちおうじる 即席漬け 八王汁			こめくり さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら さつまいも		にんじん きゅうり キャベツ だいこん しいだけ かぶ こまつな ちんげんさい ながねぎ しょうが		627kcal		
		ごはん										21.9g				
6	げつ 月	こぎつね ごはん					いものこじる お月さまだんご		あぶらあげ とりにく みそ けずり とうふ ぎゅうにゅう		こめ さとう でんぶん さといも ごま こんにゃく しらたまこ しょうしんこ		にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ かぼちゃ		643kcal	
											21.7g					
7	か 火	こくとう 黒糖ぱん		ショ ア	しろみぎかな 白身魚とポテトのグラタン しろ 白いんげんまめのスープ フレンチサラダ				メルルーサ ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ けずり		パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター オリーブゆ		たまねぎ ブロッコリー にんじん セロリ パセリ キャベツ コーン		627kcal	
											20.4g					
8	すい 水	西先生の元気応援メニュー			とうふ でんがくふうや あき す もの 豆腐の田楽風焼き 秋のお吸い物 ゆうき とうがん 有機冬瓜のそぼろ煮				じゃこ とうふ たまご とりにく みそ かまぼこ けずり ぎゅうにゅう		こめ ごま さとう あぶら でんぶん		ながねぎ にんじん こまつな しめじ えのきだけ だいこん とうがん		622kcal	
		ごまじゃこ ごはん									27.5g					
9	もく 木	ごはん			さごちのごま風味焼き 貝だくさんきのこじる ごもく にまめ くだもの 五目煮豆 果物				さごち みそ けずり だいず とりにく こんぶ ぎゅうにゅう		こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく		しょうが だいこん にんじん しいだけ えのきだけ こまつな ごぼう さやいんげん しめじ		628kcal	
											28.4g					
10	きん 金	目の愛護デー			いが蒸し  かきたま汁 じゃこサラダ				ぶたにく とりにく たまご とうふ わかめ けずり じゃこ ぎゅうにゅう		こめ さとう でんぶん ごまあぶら もちこめ あぶら ごま		にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しいだけ もやし コーン		613kcal	
		にんじん ごはん									27.4g					
14	か 火	わかめと むぎ 麦のごはん					たまご焼き 豚汁 野菜のおかか 和え物				わかめ じゃこ たまご ぶたにく とうふ みそ けずり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら こんにゃく		しいたけ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ もやし		620kcal
												25.9g				
15	すい 水	チャーハン			はくさい にく 白菜と肉だんごのスープ てづくりさかなナッツ				とりにく ぶたにく けずり いりこ ぎゅうにゅう		こめ あぶら ごまあぶら ごま アーモンド でんぶん さとう		にんじん たまねぎ こまつな しょうが ながねぎ はくさい しいたけ えのきだけ コーン ちんげんさい		606kcal	
											25.2g					
16	もく 木	ごはん			ししゃもの七味焼き しおにく 塩肉じゃが わかめサラダ				ししゃも ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう		こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ コーン		612kcal	
											21.8g					
17	きん 金	はちおうじ ラーメン			にたまご うずらの煮卵 ぼうぎょうざ くだもの 棒餃子 果物				とりにく けずり にぼし うずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう		むしちゅうか あぶ ごまあぶら はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ ごま あぶら		にんにく しょうが コーン もやし こまつな たまねぎ にら はくさい		622kcal	
											27.2g					
20	げつ 月	旬の食材：古代米 			とり や 鶏のみそ焼き けんちん汁 じゃこキャベツ				とりにく みそ とうふ けずり じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう		こめ ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら		だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ しょうが		603kcal	
		こだいまい 古代米 ごはん									25.2g					
21	か 火	ごはん			いそべ あ ささかまの磯辺揚げ だいこん みそしる 大根の味噌汁 さといものうま煮				ささかまぼこ あおのり たまご あぶらあげ みそ にぼし とりにく ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ あぶら さといも あぶら さとう		だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん しいたけ		616kcal	
											22.3g					
22	すい 水	だいせん 大山 おこわ			こうみ いた いかの香味炒め ごじる 呉汁 やさいのおひたし				とりにく あごちくわ あぶらあげ いか だいず みそ けずり かつおぶし ぎゅうにゅう		こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも		にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん ながねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ はくさい もやし しめじ		624kcal	
											30.5g					
23	もく 木	セサミ トースト			チキンときのこのクリームシチュー ビーンズサラダ				とりにく ぎゅうにゅう だいず ツナ ぎゅうにゅう		パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブゆ		マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン		685kcal	
											24g					
24	きん 金	たてわりスペシャル														
27	げつ 月	八王子読書の日 			おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3色ナムル				とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ けずり ぎゅうにゅう		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 にら しょうが にんにく たまねぎ しいたけ コーン こまつな もやし		607kcal	
		ごはん									24.7g					
28	か 火	旬の食材：さんま			さつまいものみそ汁 うめ あ 梅しらす和え				さんま みそ にぼし しらす ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも		しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ うめ		688kcal	
		さんまの かばやき丼									22.9g					
29	すい 水	旬の食材：パッションフルーツ 			レタスとたまごのスープ ヨーグルトのパ ッションフルーツがけ				ぶたにく たまご けずり ヨーグルト ぎゅうにゅう		こめ あぶら こむぎこ バター でんぶん さとう コーンスターチ		たまねぎ にんじん グリンピース レーズン にんにく しょうが レタス パッションフルーツ		643kcal	
		ドライカレー									23g					
30	もく 木	旬の食材：さば			さばのみそ煮 くき 茎わかめのきんぴら さわにわん				さば みそ くきわかめ ぶたにく けずり ぎゅうにゅう		こめ さとう あぶら ごま		しょうが ごぼう にんじん たけのこ えのきだけ だいこん こまつな		48kcal	
		ごはん									643g					
31	きん 金	ハロウィン 			ピーンズトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ スイートパンプキン				きんときまめ とりにく チーズ ぎゅうにゅう		こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター		にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ コーン かぼちゃ		646kcal	
		ガーリック ライス									18.7g					

※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。