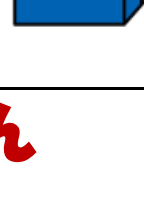


令和7年度(2025年度)		11がつよていこんだてひょう 給食目標「感謝の気持ちをもって食事をしよう」				八王子市立松が谷小学校		
日	曜日	こんだてめい			おもなざいりようめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
		しほしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	ちにく 血や肉になるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力になるもの(黄)	からだ ちよし ととの 体の調子を整えるもの(緑)	
4	火	スタミナ丼		しっかり食べよう野菜350 くずきりスープ ごま大根	ぶたにく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら くずきり ごま	にんにく しょうが にら もやし ながねぎ たまねぎ にんじん はくさい だいこん	618kcal 22.1g
		八王子産大根		温野菜のごまドレッシング ミネストローネ	ツナ きざみのり カットわかめ ちりめんじゃこ だいず とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう ごま ごまあぶら あぶら	だいこん えのきたけ だいこんば もやし にんじん ホールコーン たまねぎ キャベツ ホールトマト セロリー	644kcal 29.4g
6	木	ごはん		とうふハンバーグきのこソース コーンポテト オニオンスープ	とうふ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ バター パンこ さとうごま でんぱん じゃがいも あぶら	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく ホールコーン にんじん パセリ	616kcal 22.3g
		いい歯の日 ごまじゃこごはん		いかの松かさ焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁	ちりめんじゃこ いか くきわかめ だいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま いとこんにやく さとう あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	607kcal 30.1g
10	月	旬の食材:かぶ きなこ揚げパン		かぶ入りポトフ だいこんとツナのサラダ 果物	きなこ しろいんげんまめ とりにく けずりぶし 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 たまねぎ キャベツ かぶ さやいんげん しょうが にんにく だいこん きゅうり	607kcal 22.3g
		旬の食材:鮭 ごはん		焼き鮭 かきたま汁 ぶたにくとキャベツのみそ炒め	さけ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん	キャベツ にんじん さやいんげん ながねぎ きくらげ たまねぎ こまつな	601kcal 32.6g
12	水	キムチチャーハン		中華風コーンとたまごのスープ ツナポテトぎょうざ	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぱん じゃがいも ぎょうざのかわ	にんじん キムチ こまつな ホールコーン クリームコーン たまねぎ きくらげ	630kcal 21.5g
		カレーライス		はくさいスープ 福神漬	とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご はくさい だいこん れんこん	647kcal 17.5g
14	金	ごはん		五目豆腐 もやしスープ 豆ナッツ黒糖	とうふ ぶたにく いか とりにく けずりぶし いりだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん アーモンド くろざとう	にんにく しょうが にんじん きくらげ たまねぎ だけのこ チンゲンツァイ もやし ながねぎ しいたけ	632kcal 25.3g
		振替休業日						
18	火	ジャージャー麺		わかめスープ ポップビーンズ	ぶたにく みそ カットわかめ けずりぶし だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ もやし ホールコーン	605kcal 24.9g
		100年フード とやまけん ごはん		さごちの照り焼き 小松菜汁 よごし 果物	さごち とうふ あぶらあげ けずりぶし みそ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん	603kcal 25.8g
20	木	八王子産大根 はち大根と 豚の角煮丼		中華スープ フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	しょうが だいこん だいこんば にんじん にら きくらげ ホールコーン フルーツミックス	629kcal 25.7g
		八王子産米を食べる日 八王子産の 白いごはん		たまご焼き 小松菜のじゃこ炒め はっちくんのみそ汁	たまご ちりめんじゃこ とりにく カットわかめ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし ごぼう だいこん ながねぎ	612kcal 26.1g
25	火	ごはん		さばのおろしソース 青菜ととうふのすまし汁 野菜のおかか和え	さば カットわかめ とうふ だしこんが けずりぶし かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	だいこん こまつな えのきたけ ながねぎ にんじん キャベツ もやし	600kcal 22.4g
		ごはん		ししゃもの磯辺焼き 八王子産ゆず風味の浅漬け 肉じゃが 果物	ししゃも ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう いとこんにやく あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ ゆず	602kcal 21.4g
27	木	旬の食材:りんご ミートサンド		パイザンヌスープ ヨーグルトポムポム	ぶたにく とりにく たまご きんときまめ けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ さやいんげん しょうが りんご レモン レーズン	632kcal 22.3g
		高尾山御膳 天狗ごはん		高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠藟汁	とうふ とりにく ちりめんじゃこ たまご かまぼこ あおさ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あかまい でんぱん しらたき さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いとみつば きくらげ こまつな だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	622kcal 23.8g

※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。