

令和7年度(2025年度)		1がつよていこんだてひょう		給食目標「給食について考えよう」			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	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)	からだちようし ととの 体の調子を整えるもの(緑)	
9	きん 金	かやくごはん		行事食：鏡開き いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え 白玉あずき 	とりにく あぶらあげ いか かつおぶしこ とうふ あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら しらたまこ	にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし しめじ	609kcal 28.3g
				とりのホイル焼き ごまじゃこ和え 田舎汁 	とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま こんにゃく あぶら	しょうが たまねぎ えのきだけ はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう	608kcal 25.4g
14	すい 水	スパゲティ ミートソース 	しっかり食べよう野菜350 えのきとわかめのスープ 大豆ベーコン 	ぶたにく チーズ わかめ けずりぶし だいたす ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら しょうしんこ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ホールトマト えのきだけ はくさい こまつな	679kcal 27.5g	
			行事食：小正月 あずき ごはん 	さごちの利休焼いりどり かきたま汁 果物	あずき さごち とりにく ちくわ たまご みそ とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな	611kcal 28.9g
16	きん 金	100年フード 秋田県 ごはん 	8 100年フード さばのごまみそ煮 もやしのからし和え きりたんぽ汁 	さば みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま きりたんぽ あぶら こんにゃく	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	683kcal 24.7g	
			うずら卵のからめ煮 棒餃子 果物	ぶたにく けずりぶし うずらのたまご ぎゅうにゅう	めん あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	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 こまつな たまねぎ はくさい にら	643kcal 26.1g	
20	か 火	むぎ 麦ごはん 	旬の食材：ほうれんそう ぎせい豆腐 野菜ののり和え ほうれん草のみそ汁 	とりにく とうふ たまご のり あぶらあげ みそ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ もやし えのきだけ だいこん ほうれんそう	621kcal 27.2g	
			てばかり献立 ししゃもの磯辺焼き 豚汁 かりかりじゃこサラダ 果物	ししゃも あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし	612kcal 26g	
22	もく 木	スパイシー カレーピラフ 	うずら卵のカレー煮 野菜スープ ポテトカルボナーラ	ぶたにく うずらのたまご とりにく けずりぶし ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン はくさい にんにく	608kcal 19.3g	
			旬の食材：ごぼう ポトフ ごぼうとナッツのサラダ  果物	ベーコン とりにく ツナ ウインナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとうアーモンド	ホールコーン にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく ごぼう だいこん	612kcal 18.8g	
26	げつ 月	わかめごはん 	桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え	わかめ ちりめんじゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ あぶら さつまいも さと う	はくさい にんじん だいこん しいたけ チンゲンツアイ もやし こまつな	604kcal 23.2g	
			松が谷小のさつ まいもを使った カレーライス 	野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さつまいも 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 だいこん きゅうり おとうとかん	648kcal 18.1g
28	すい 水	だいず 大豆ピラフ 	チキンのハーブ焼き オニオンスープ	とりにく だいたす ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース にんにく パセリ	626kcal 24.5g	
			ゆうやけこやけやき 呉汁 野菜のいろどり和え 	ホキ のり だいたす とりにく みそ けずりぶし かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶ ら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	626kcal 27.9g	
松が谷小 50周年 記念献立								
30	きん 金	きなこ揚げパン 	ハ王子産白菜の クリームシチュー ゆず蜜フルーツ 	きなこ とりにく なまクリーム バター ぎゅうにゅう 	パン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん パセリ はくさい フルーツミックス ゆず	632kcal 20.4g	

※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。