

令和7年度(2025年度)		🍡 2がつよていこんだてひょう		🍡 給食目標「日本の食文化を知ろう」		八王子市立松が谷小学校			
日	曜日	こんだてめい		おもなざいりようめい					
		主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ	
2	げつ 月	セサミ トースト		ポークビーンズ イタリアンサラダ	だいず ぶたにく 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	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ピーマン きゅうり	677kcal	
								24.5g	
3	か 火	🗣️ 節分献立：今年は南南東 セルフ 恵方巻き		🐟 イワシ甘辛揚げ こんにゃく汁 りんかけめめ	とりにく あぶらあげ のり いわし ぶたにく みそ けずり だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぱん こむぎこ あぶら こんにゃく	しいたけ かんびょう にんじん グリンピース しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	666kcal	
								27.7g	
4	すい 水	しせんとうふどん 四川豆腐丼		🥕🥔🥬🥒🍆🍅🍆🥒🍆🥒🍆🥒🍆 しっかり食べよう野菜350	とうふ ぶたにく けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ながねぎ はくさい たけのこ にら コー ン だいこん キムチ	603kcal	
								21.9g	
5	もく 木	きのこ ごはん		🍷🍷🍷🍷 八王子産 さけかす さばの辛味焼き 八王子産米の粕汁 金時豆の甘煮	🍷🍷🍷🍷 にぼし さば ぶたにく あぶらあげ きんときまめ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく あぶら	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん にんにく ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	635kcal	
								27.2g	
6	きん 金	むぎ 麦ごはん		🥛🥛🥛🥛 八王子産 ながねぎ チーズ入り干草焼き 八王子産ながねぎのみそ汁 じゃこキャベツ 果物	🍷🍷🍷🍷 とりにく たまご チーズ あぶらあげ にぼし みそ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ しょうが	617kcal	
								25.1g	
9	げつ 月	📅 振替休業日						0kcal	
								0g	
10	か 火	チリコンカン ライス		フレンチサラダ ハニーハムチパイ	🏆🏆🏆🏆 きんときまめ ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター ぎょうざのかわ さとう はちみつ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ	669kcal	
								24.5g	
12	もく 木	きりぼし 切干ビビンバ		中華風たまごスープ 手作りさかなナッツ	ぶたにく たまご とうふ けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぱん 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	662kcal	
								26.7g	
13	きん 金	スパゲティ ミートソース		🍷🍷🍷🍷 白菜のスープ はち米っココアカップケーキ	ぶたにく ナチュラルチーズ けずり たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら でんぱん こむぎこ こめこ さとう バター チョコチップ	にんじん たまねぎ にんにく セロリトマト はくさい えのきたけ	651kcal	
								23.4g	
16	げつ 月	ごまごはん		🍷🍷🍷🍷 鱈のゆずおろしあんかけ にんじんしりしり 田舎汁 果物	さわら ぶたにく なまあげ みそ にぼし ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう でんぱん さといも こんにゃく あぶら	だいこん ゆず ごぼう にんじん しめじ だいこん	604kcal	
								26.1g	
17	か 火	🔴🔴🔴🔴🔴🔴🔴🔴🔴🔴 100年フード やまなしけん ほうとう		🔴🔴🔴🔴🔴🔴🔴🔴🔴🔴 ちくわの磯辺焼き 野菜の香り和え 大学芋	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ちくわ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あぶら さとう ごま	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ キャベツ しょうが	600kcal	
								22.4g	
18	すい 水	🗣️ ファンモンの元気応援メニュー ファンモン エッグカレー		🍷🍷🍷🍷 桑の都クラフティ バイビーズ太陽サラダ	とりにく うずらたまご たまご なまクリーム 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 コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ブロッコリー コーン おとうかん	754kcal	
								19.7g	
19	もく 木	🏆🏆🏆🏆 こども屋台選手権 天狗ごはん		🍷🍷🍷🍷 天狗のハナゲツト 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぱん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん にんにく こまつな もやし にんじん しめじ コーン	609kcal	
								23.7g	
20	きん 金	ごはん		🍷🍷🍷🍷 赤魚のねぎ味噌焼き 甘辛ごぼう みそ汁	あかうお みそ あぶらあげ わかめ にぼし ヨーグルト	こめ さとう でんぱん あぶら ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ かぶ こまつな	631kcal	
								27g	
24	か 火	🗣️ 桑の都八王子 桑都御膳 かてめし		🍷🍷🍷🍷 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 絹のお吸い物	とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまこ そうめん	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みつば	601kcal	
								26.2g	
25	すい 水	わかめ ごはん		🍷🍷🍷🍷 わかさぎのかりかり揚げ みぞれ汁 五色和え 果物	わかめ わかさぎ とりにく とうふ けずり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ でんぱん あぶら さといも さとう	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	605kcal	
								23.7g	
26	もく 木	🗣️ 国産小麦 国産小麦 パン		🍷🍷🍷🍷 手作りりんごジャム コーンシチュー アーモンドサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド	りんご レモン にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ	655kcal	
								22g	
27	きん 金	ごはん		🍷🍷🍷🍷 いかの一味焼き 塩肉じゃが うどのきんぴら	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	うどん にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう	608kcal	
								25.1g	

※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。