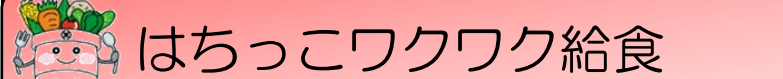
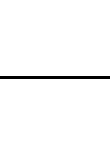
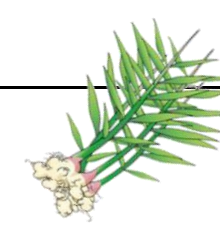
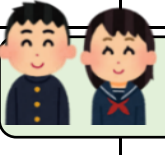
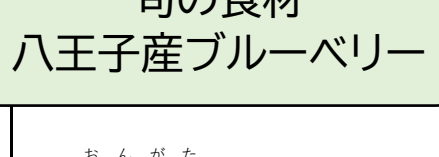


令和8年度		8.9がつよていこんだてひょう		給食目標「朝ごはんの大切さをしよう」			八王子市立松が谷小学校	
日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょうめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
		しゅしょく 主食	ぎやうじゅう 牛乳	おかず	ち にく 血や肉になるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力になるもの(黄)	からだ ちやうし 体の調子を整えるもの(緑)	
28	金	 はちっこワクワク給食		フレンチサラダ オレンジポンチ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン フルーツミックス みかんジュース	651kcal
		チキンカレー ライス						16.8g
31	月	 はちっこワクワク給食		キャベツとコーンのスープ 果物	ぶたにく チーズ ベーコン けずり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ コーン パセリ	654kcal
		スパゲティ ミートソース						23.8g
1	火	 はちっこワクワク給食		うずら卵のカレー煮 揚げじゃが	ぶたにく けずり にぼし うずらたまご あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ	603kcal
		八王子 ラーメン						21.4g
2	水	豚キムチ丼		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら ごま	にんにく キムチ しょうが たまねぎ なら もやし しいたけ コーン ながねぎ	622kcal
								20.5g
3	木	豆ひじき ごはん		うずらの煮卵 切干大根とツナの炒め煮 さといもとえのきのみそ汁	だいず ひじき とりにく うずらたまご ツナ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	にんじん しいたけ こまつな さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	601kcal
								23.5g
4	金	桑都 あげパン		ウインナーと野菜のスープ煮 アーモンドサラダ	きなこ とりにく ウインナー けずり ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	にんじん たまねぎ はくさい パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	600kcal
								20.6g
7	月	ごはん		白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁	ほき みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ けずり ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ	600kcal
								25.6g
8	火	ジャージャー麺		旬の食材 八王子産冬瓜 冬瓜のスープ 黒糖ナッツ 	ぶたにく みそ たまご けずり ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん アーモンド さとう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり えのきたけ とうがん	631kcal
								25.2g
9	水	麦ごはん		さばの塩焼き みそ汁 野菜のおひたし	さば わかめ とうふ みそ にぼし あぶらあげ かつおぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	640kcal
								26g
10	木	ごはん		生揚げのみそ炒め 茎わかめのにんにく炒め たまごスープ 果物	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご けずり くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきたけ コーン にんにく	602kcal
								22.7g
11	金	ミルクコッパン		手作りりんごジャム 金時豆のポークチュー わかめサラダ	きんときまめ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	りんご レモン にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	623kcal
								23.4g
14	月	スタミナ丼		たまごの中華スープ のり塩ポテト	ぶたにく とりにく たまご けずり あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま じゃがいも	にんにく しょうが なら にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな きくらげ コーン	603kcal
								22g
15	火	ゆかりご飯		焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 ピリカラキャベツ 果物	ししゃも とりにく じゃこ 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 でんぷん ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし	615kcal
								22.8g
16	水	メキシカン ライス		白いんげん豆のスープ ツナサラダ	ぶたにく ウインナー ベーコン しろいんげんまめ けずり ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース はくさい にんにく パセリ キャベツ	600kcal
								20.9g
17	木	ハヤシ ライス		フレンチサラダ 果物	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	644kcal
								16.9g
18	金	100年フード みえけん ごはん 		とんてき スタミナキャベツ みそ汁 	ぶたにく あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ ごま あぶら さとう ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	678kcal
								25.7g
24	木	黒糖パン		旬の食材 秋なす なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト 	とうふぶたにく チーズ ベーコン けずり ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら こむぎこ バター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ フルーツミックス	605kcal
								24.3g
25	金	中秋の名月 ごはん		さごちの味噌焼き お月見団子汁  野菜のおかか和え 	さごち みそ あぶらあげ けずり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら しょうしんこ しらたまこ さといも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな もやし	651kcal
								26.8g
28	月	八王子ショウガ ごはん 		いかの香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	あぶらあげ いか だいず とりにく こんぶ とうふ みそ みそ けずり きざみのり ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく あぶら さとう さつまいも	はちおうじしょうが にんにく ながねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	635g
								29.8g
29	火	 中学生が考えたバランス献立 ごはん		ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ ベーコン けずり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ	662kcal
								22.4g
30	水	スパゲティ ミートソース		旬の食材 八王子産ブルーベリー カラフルサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト 	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	647kcal
								24.1g

※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。