

令和8年度		 10がつよていこんだてひょう		 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	曜日	こんだてめい		おかず	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
		主食	牛乳		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	からだの調子を整えるもの(緑)	
1	木	ごはん	市政記念日	夕焼小焼やき 豚汁 ごまあえ	たら ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし コーン	650kcal
								27.4g
2	金	大屋根のおむすび	桑都の杜 ピクニックランチ	テリチキウイング チリウインナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ	わかめ のり とりにく ウインナー だいず ベーコン ぶたにく けずり ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぱん じゃがいも マカロニ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ピーマン かぶ エリンギ	734kcal
								30.1g
5	月	ごはん		マーボー豆腐 えのきとわかめのスープ ごまめナッツ	とうふ ぶたにく みそ わかめ けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま アーモンド さとう	ながねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ もやし にら たまねぎ コーン	645kcal
								27.3g
6	火	カレー南蛮	旬の食材：さつまいも	さつまいもとささかまの天ぷら 切り干し大根のサラダ	とりにく けずり ささかまほこ たまご ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぱん さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんじん だいこん もやし キャベツ	620kcal
								22.2g
7	水	ごはん	100年フード ふくおかけん	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 果物	さわら とりにく ちくわ かまぼこ わかめ なまあげ こんぶ とびうお ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう ごま	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しめじ ながねぎ えだまめ えのきたけ ゆず	609kcal
								29g
8	木	ごはん	スポーツの日	八宝菜 ワンタンスープ 豆黒糖	いか えび ぶたにく うずらたまご わかめ けずり だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん ワンタン さとう	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ にんにく しょうが ながねぎ もやし キャベツ	627kcal
								26.1g
9	金	にんじんごはん	目の愛護デー	鮭の香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼう	とりにく さけ とうふ あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	にんじん にんにく ながねぎ ちんげんさい しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう	601kcal
								29.6g
13	火	じゃこマヨトースト		クリームシチュー ツナわかめサラダ	みそ じゃこ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	パン マヨネーズ ごま バター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ きゅうり もやし りんごジュース	605kcal
								20.6g
14	水	ごはん		厚揚げと豚肉のチーズ焼き けんちん汁 こまつなとじゃこのおひたし	なまあげ ぶたにく みそ チーズ とうふ あぶらあげ けずり じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぱん こんにゃく	キャベツ にんじん にんにく しょうが ながねぎ だいこん ごぼう こまつな しめじ もやし	619kcal
								23.8g
15	木	カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく 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 グリーンピース りんご キャベツ コーン りんご みかんジュース	639kcal
								16.4g
16	金	キムチたまご チャーハン		中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め 果物	ぶたにく たまご とりにく みそ けずり だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キムチ こまつな もやし ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ピーマン	604kcal
								24g
19	月	ごはん	旬の食材：さば	さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮	さば とりにく たまご けずり ひじき あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぱん さとう こんにゃく	だいこん にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	678kcal
								26.4g
20	火	秋月ごはん	八王子城御膳	石垣揚げ 即席漬け 八王汁	ちくわ あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ くり さとう こむぎこ でんぱん 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 しいたけ かぶ こまつな ちんげんさい だいこん ながねぎ しょうが	627kcal
								21.9g
21	水	さんまの かば焼き丼	旬の食材：さんま	根菜汁 おひたし	さんま とうふ みそ けずり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	655kcal
								22.2g
22	木	りんご ジャムサンド		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず ぶたにく じゃこ 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 ごま ごまあぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな コーン キャベツ	644kcal
								27.3g
23	金	全校遠足						
26	月	スパゲティ ミートソース	旬の食材：八王子パッションフルーツ	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトの パッションフルーツソースがけ	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 コーンスターチ	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 パッションフルーツ	617kcal
								22.6g
27	火	アルバートの 畑カレーピラフ	八王子読書の日	オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがの味方りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ ベーコン なまクリーム	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう バター	にんじん たまねぎ コーン ピーマン にんにく とうもろこし りんごかん	679kcal
								25.4g
28	水	わかめごはん		ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮	わかめ ししゃも だいず ぶたにく みそ けずり とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにゃく あぶら さといも さとう	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ ごぼう れんこん さやいんげん	607kcal
								24.9g
29	木	ごはん		豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 じゃこと野菜のいんどりし和え	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずり じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな もやし にんじん	623kcal
								27.3g
30	金	ガーリックライス	ハロウィン	ウインナーとやさいのスープ煮 わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	とりにく ウインナー けずり じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま バター	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり もやし かぼちゃ	600kcal
								20.7g

※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。