



7月 こんだてよていひょう



こんげつ もくひょう しょくひん はたら し す きら た
今月の目標：食品の働きを知り、好き嫌いせずに食べよう！

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価
		主食	の み もの	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	火	タコめし 半夏生		うすらのにたまご ぐだくさんみそしる やさいのおかかあえ	こめ,さとう,じゃがいも, ごま, ごまあぶら,あぶら	たこ,あぶらあげ, とりにく,とうふ, みそ,かつおぶしこ, うすらのたまご,牛乳	えだまめ,たまねぎ, だいこん,もやし, にんじん,こまつな	609kcal 25.7g
		なつやさいの カレーライス		レタスとたまごのスープ くだもの	こめ,じゃがいも, こむぎこ,でんぷん, あぶら	とりにく,たまご, 牛乳	にんにく,しょうが, たまねぎ,なす,レタス, にんじん,さやいんげん, すいか	612kcal 17.3g
3	木	ごはん		とうふのうまに にらたまスープ えだまめ	こめ,さとう,でんぷん, あぶら,ごまあぶら	とうふ,ぶたにく,あかみそ, たまご,牛乳	たまねぎ,ながねぎ,たけのこ, しいたけ,にんにく,しょうが, えだまめ,にんじん, ちんげんさい,にら	600kcal 25g
		こくさんこむぎ 国産小麦のパン		チキンピーズ グリーンサラダ	パン,じゃがいも, さとう,こむぎこ, あぶら,バター	だいず,とりにく,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, ホールコーン,きゅうり, キャベツ,にんじん	600kcal 24.8g
7	月	ツナそぼろちらし 七夕		ささかまぼこのマヨネーズやき わかめとコーンの ほしぞらいため たなばたじる	こめ,さとう,そうめん, ごま,マヨネーズ, ごまあぶら	ツナ,ささかまぼこ, かまぼこ,とうふ, わかめ,きざみのり,牛乳	かんぴょう,しいたけ, ホールコーン,にんにく, たまねぎ,ながねぎ, にんじん,こまつな	601kcal 21.2g
		ガーリックライス		はちおうじ 八王子ハニーマスタードチキン コールスローサラダ ミネストローネ	こめ,はちみつ,さとう, じゃがいも, オリーブオイル,あぶら	とりにく,ベーコン, しろいんげんまめ,牛乳	にんにく,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, たまねぎ,セロリー, にんじん,ホールトマト	618kcal 22.7g
9	水	むぎごはん		ししゃものいちみやき じゃがいものそぼろに ごまあえ くだもの	こめ,こめつぶむぎ, じゃがいも, いとこんにやく,さとう, でんぷん,あぶら,ごま	とりにく,ししゃも,牛乳	しょうが,にんにく, たまねぎ,もやし,ねぎ, にんじん,さやいんげん, こまつな,れいとうみかん	606kcal 21.4g
		おたる 小樽あんかけやきそば		わかめスープ まめこくとう	ちゅうかめん,でんぷん, くろざとう,あぶら, ごまあぶら	えび,ぶたにく,ほたて, とりにく,うすらのたまご, とうふ,いりだいず, わかめ,牛乳	しょうが,にんにく, たまねぎ,はくさい, きくらげ,ホールコーン, にんじん,ちんげんさい	616kcal 28.6g
11	金	ごはん		さばのしおやき しもなかたまねぎのみそしる もやしのからしあえ	こめ,じゃがいも	さば,とうふ,あかみそ, みそ,牛乳	たまねぎ,だいこん, ながねぎ,もやし, こまつな,にんじん	604kcal 22.7g
		校長先生の元気応援メニュー						
14	月	スパゲティ		ゆでとうもろこし きのこスープ	スパゲティ, オリーブオイル,あぶら	ぶたにく,とりにく, とうふ,チーズ,牛乳	たまねぎ,セロリー,にんにく, とうもろこし,ながねぎ, しいたけ,しめじ,えのきたけ, にんじん,ホールトマト	620kcal 25.3g
		ミートソース		3年生とうもろこし皮むき				
15	火	ツナポテトサンド		かぼちゃのシチュー ピクルス	パン,じゃがいも, こむぎこ,さとう, バター,あぶら	ツナ,とりにく, 調理用牛乳,生クリーム	たまねぎ,キャベツ, だいこん,きゅうり, かぼちゃ,にんじん, りんごジュース	604kcal 18g
		かてめし		すいとん やきざかな おしんこう	こめ,さとう,こむぎこ, しらたまこ,あぶら,ごま	とりにく,ちくわ, あぶらあげ,さけ,牛乳	れんこん,しいたけ, キャベツ,きゅうり, しょうが,だいこん, ながねぎ,にんじん,こまつな	602kcal 30g
17	木	チキンライス		じゃがいもとまめのポタージュ くだもの	こめ,じゃがいも, さとう,あぶら,バター	とりにく,ベーコン, しろいんげんまめ, 調理用牛乳, なまクリーム,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, ホールコーン,にんじん, りんごかん	604kcal 18.6g

献立内容は変更することがあります。



きかくてん 企画展 むかしむかし ごはん
かいじょう そうとにほんいさん 会場 桑都日本遺産センター 八王子博物館(はちはく)
かいき 会期 2025年7月5日(土)～9月7日(日) かいかんじかん 開館時間 10:00～19:00

し 知って、みつけて！ 3色はっちくんのボールすくいとごはんの歴史 れきし

てんじ 展示している「災害用煮炊き鍋」でボールすくいゲームを開催します。参加者全員に景品をプレゼント！
せいげんじかんない 制限時間内にどれくらいのボールがすくえるかチャレンジしてみてね。(予約不要/参加無料)

にちじ 日時 2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30
ねん がつ 2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30

