



7月 こんだてよていひょう



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 エネルギー kcal たんぱく質 g
		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	
1	水	かてめし 		さわらのやくみやき くきわかめのしょうがいため ぐだくさんのみそしる くだもの	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら、ごまあぶら、ごま	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、 さわら、とうふ、 みそ、あかみそ、 くきわかめ、牛乳	れんこん、しいたけ、ながねぎ、 しょうが、たまねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 れいとうみかん	624kcal 27.4g
2	木	スパゲティミートソース 3年生とうもろこし皮むき 		はくさいスープ とうもろこし <small>旬の食材 (とうもろこし)</small>	スパゲティ、 オリーブオイル、あぶら	ぶたにく、チーズ、 しろいんげんまめ、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、セロリ、 にんにく、はくさい、 とうもろこし、 にんじん、ホールトマト	633kcal 25.1g
3	金	ごはん 		マーボー豆腐 えだまめ はるさめスープ くだもの <small>旬の食材 (えだまめ)</small>	こめ、さとう、でんぷん、 はるさめ、 あぶら、ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、あかみそ、 ほたて、牛乳	ながねぎ、しょうが、にんにく、 えだまめ、たまねぎ、たけのこ、 はくさい、きくらげ、にら、 ホールコーン、にんじん、メロン	623kcal 23.5g
6	月	かやくごはん 野菜350 		ししゃものいそべやき じゃがいものそぼろに もやしとツナのあえもの	こめ、さとう、じゃがいも、 こんにゃく、 あぶら、ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ、 ツナししゃも、 あおのり、わかめ、牛乳	ごぼう、しいたけ、たまねぎ、 もやし、きゅうりにんじん	647kcal 24.8g
7	火	ちらしずし 七夕 		ささかまぼこのてんぷら いろどりあえ たなばたじる <small>八王子産 (はちみつ)</small>	こめ、さとう、こむぎこ、 そうめん、あぶら、 ごま、ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ、 ささかまぼこ、たまご、 かつおぶしこ、とうふ、 かまぼこ、牛乳	しいたけ、かんぴょう、もやし、 しめじ、だいこん、ながねぎ、 にんじん、さやいんげん、こまつな	609kcal 25.5g
8	水	コーンピラフ 		八王子ハニーマスタードチキン カレーこふきいも ジュリエンスープ	こめ、はちみつ、じゃがいも、 オリーブオイル、あぶら、バター	とりにく、ベーコン、牛乳	ホールコーン、たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、にんじん	624kcal 23.4g
9	木	ごはん 		いかのかおりあげ ごもくきんぴら こじる くだもの <small>旬の食材 (かぼちゃ)</small>	こめ、でんぷん、 こんにゃく、さとう、 じゃがいも、ごまあぶら、あぶら	いか、さつまあげ、だいす、 とうふ、みそ、牛乳	しょうが、にんにく、ごぼう、 たけのこ、れんこん、だいこん、 ながねぎ、しめじ、にんじん、 ハレンシアオレンジ	662kcal 27.4g
10	金	セサミフランス 		かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ <small>姉妹都市 小田原市 下中たまねぎ</small>	パン、さとう、 こむぎこ、バター、 ごま、あぶら、ごまあぶら	とりにく、ツナ、 調理用牛乳、 なまクリーム、わかめ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし、ホールコーン、 かぼちゃ、にんじん、 みかんジュース	637kcal 19.2g
13	月	ごはん 		はっぼうさい しもなかつまねぎのスープ まめこくとう くだもの	こめ、でんぷん、 くろざとう、 あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、ほたて、 うずらのたまご、 とりにく、 いりだいす、牛乳	はくさい、もやし、たけのこ、 きくらげ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 れいとうみかん	638kcal 24.8g
14	火	ごはん 		ほきのごまがらめ やさいのおかかあえ にらたまみそしる	こめ、こむぎこ、でんぷん、 さとう、じゃがいも、ごま	ホキ、かつおぶしこ、たまご、 とうふ、みそ、あかみそ、 ちりめんじゃこ、牛乳	しょうが、もやし、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、 にんじん、にら	610kcal 27.6g
15	水	ジャージャーめん 		のりしおポテト わかめととうふのスープ	ちゅうかめん、さとう、 くしがたポテト、 あぶら、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、あかみそ、 とうふ、ほたて、 あおのり、わかめ、牛乳	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、 ホールコーン、にんじん	617kcal 25.2g
16	木	国産小麦パン 		ポテトのミートやき しろいんげんまめのスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	パン、じゃがいも、 さとう、あぶら	ぶたにく、ベーコン、とりにく、 しろいんげんまめ、チーズ、 調理用ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、しめじ、キャベツ、 にんにく、にんじん、 おうとうかん	601kcal 22.9g
17	金	なつやすみのカレーライス 夏野菜 		メープルサラダ くだもの	こめ、じゃがいも、 こむぎこ、メープルシロップ、 さとう、あぶら、バター、 オリーブオイル	とりにく、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、キャベツ、 ホールコーン、にんじん、すいか	619kcal 15.9g

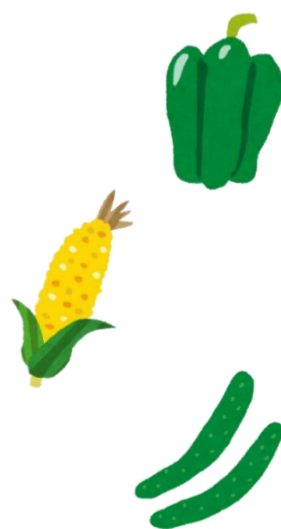
献立内容は変更することがあります。

りょうり
料理レシピサイト
「クックパッド」
はちおうじ ころしき
八王子市の公式キッチン
Hachioji City
はちおうじ元気ごはん
食を大切に人々を育むまち
はちおうじ元気ごはん クックパッド

がっこう きゅうしよく ほいくえんきゅうしよく にんぎ
学校の給食や保育園給食で人気の
オリジナルメニューレシピなどを
しょうかい
紹介しています。
なつやす
夏休みにぜひ、ご家庭でも作って
みてください。

二次元コード▶

がっき
2学期は
きゅうしよく
はちっころくろくろく給食
からスタート！
きゅうしよく
「はちろくろく給食」とは？
なつやす あ
夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
たの きゅうしよく ようい とく
楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです♪
みっかかん にんぎ
3日間人気メニューが登場します！
がっき がっこう たの
2学期も学校を楽しみにしててくださいね！





はっちゃんからのお誘い

ひる

た

お昼ごはんを食べにおいで!



おいしくて
えいようまんてん
栄養満点!



きみの分のお昼ごはんが用意されているよ!

● 食べられる場所と時間

場所：学校の教室以外のお部屋

他に、食べたいお部屋があったら

学校に相談してね

時間：12:00～13:00

みんなのこといつでもまってるよ

いつでも
ま
待ってるよ!



● 給食センターでも食べられるよ

どこにあるの?どんなところ?

HPでは献立や写真が見られます♪

南大沢



元八王子



元横山



榎原①



榎原②



寺田

