

# 2025年7月 よていにんだてひょう



給食目標：食べ物はたらきを知り、バランスよく食べよう！  
八王子市立別所小学校（13回）

日曜日 白曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	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		うずらの煮卵 具だくさんみそしる 野菜のおかかあえ	たこ うずらたまご とりにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま あぶら	えだめ たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし	604kcal 27.7g
2 水	小樽あんかけ焼そば		わかめスープ ごまめビーンズ	★えび ぶたにく うずらたまご とりにく とうふ わかめ けずりぶし いりこ だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ちんげんさい きくらげ コーン	618kcal 28.9g
3 木	ごはん		さばの塩焼き 下中玉ねぎのみそ汁 もやしのからし和え	さば とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん ながねぎ もやし こまつな にんじん	607kcal 23g
4 金	夏野菜のカレーライス		レタスとたまごのスープ 果物(スイカ)	とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす さやいんげん レタス きくらげ ★すいか	616kcal 18g
7 月	ツナそばろちらし 七夕献立		笹かまぼこのマヨネーズ焼き わかめとコーンの星空いため 七夕汁	ツナ ささかまぼこ わかめ きざみのり かまぼこ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま マヨネーズ あぶら ごまあぶら そうめん	かんぴょう にんじん しいたけ こまつな コーン にんにく たまねぎ ながねぎ	605kcal 21.7g
8 火	手作りガーリックトースト		チキンビーンズ グリーンサラダ くだもの(オレンジ)	だいず とりにく ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	にんじん たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ パレンシアオレンジ	616kcal 24.3g
9 水	スパゲティミートソース		ゆでとうもろこし 中華風コーンスープ	ぶたにく チーズ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト とうもろこし コーン きくらげ	683kcal 27.6g
2年生がとうもろこしのかわむきの手伝いをしてくれます。							
10 木	チキンライス		じゃがいもと豆のポタージュ リンゴのヨーグルト和え	とりにく しろいんげんまめ ハム なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん グリンピース コーン パセリ ★りんご	630kcal 20.5g
11 金	ごはん		鯖のごまだれかけ 呉汁 じゃこキャベツ	さごし だいず あぶらあげ とうふ みそ じゃこ こんが ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ しょうが	604kcal 28.6g
14 月	たまごとながねぎの チャーハン		のり塩ポテト もやしスープ 果物(冷凍みかん)	たまご ぶたにく あおのり とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ もやし しいたけ みかん	600kcal 22.8g
15 火	ガーリックライス 八王子産はちみつ		八王子ハニーマスタードチキン コールスローサラダ ABCスープ	とりにく ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル はちみつ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト セロリ	600kcal 22.2g
16 水	かてめし		焼き魚 おしんこう すいとん	とりにく ちくわ あぶらあげ さけ こんが けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ しらたまご	にんじん 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 こまつな	603kcal 29.5g
戦後80年～食の大切さを学ぶ日～							
17 木	ツナポテトサンド 国産小麦のパン 旬 かぼちゃ		かぼちゃのシチュー ピクルス	ツナ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	コッパパン じゃがいも パター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ パセリ だいこん きゅうり	614kcal 23.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。★マークは本校のアレルギー食材となっております。



きかくてん 企画展 **むかしむかし ごはん** かいじょう 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のごはんの歴史 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 かつ かにち 2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30



