



7月 よていこんだてひょう

はちおうじしりつだいごしょうがっこう
八王子市立第五小学校



ひ	ようび	こんだてめい			赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱やかになるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	えいようか 栄養価
		しゅじょく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜 副菜など				エネルギーkcal たんぱく質g
1	か	はんげしょう たこめし	牛乳	さばのしおやき やさいのおかかあえ かきたまじる	たこ、さば、かつおぶしこ、 とりにく、たまご、とうふ、 カットわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん	えだまめ、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ	603kcal 27.2g
2	すい	しゅん：とうもろこし ごはん	牛乳	まーぼーとうふ はるさめスープ とうもろこし	とうふ、ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごまあぶら、 はるさめ	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、とうもろこし、たまねぎ、 たけのこ、はくさい、きくらげ	606kcal 21.7g
3	もく	しゅん：かぼちゃ コッペパン	牛乳	かぼちゃのグラタン ミネストローネ くだもの	とりにく、ベーコン、だいず、 ぎゅうにゅう	コッペパン、こむぎこ、 あぶら、バター、 じゃがいも	かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、にんにく、 セロリー、トマト、りんご	652kcal 22.8g
4	きん	五つ星献立 ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき にらたまみそじる ごまだいこん くだもの	ぶたにく、たまご、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さと、うあぶら、 じゃがいも、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、しょうが、にら、 えのきたけ、だいこん、オレンジ	619kcal 25.1g
7	げつ	五つ星献立 ちらしずし	牛乳	ささのはあげ いろとりあえ たなぼたじる	とりにく、あぶらあげ、 かまぼこ、かつおぶしこ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごま、こむぎこ、 ごまあぶら、そうめん	にんじん、ほししいたけ、 かんぴょう、さやいんげん、 ほうれんそう、もやし、しめじ、 だいこん、ながねぎ	620kcal 25.7g
8	か	なつやさい なつやさいの カレーライス	牛乳	だいこんサラダ フルーツヨーグルト	とりにく、ちりめんじゃこ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 こむぎこ、バター、あぶら、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、なす、 ズッキーニ、りんご、だいこん、 きゅうり、にんにく、しょうが	631kcal 18.6g
9	すい	100年ほっかいどう おたる あんかけ やきそば	牛乳	のりしおポテト わかめととうふのスープ	むきえび、ぶたにく、とうふ、 うずらのたまご、あおのり、 カットわかめ、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 あぶら、でんぶん、ポテト	にんじん、たまねぎ、はくさい、 ちんげんさい、きくらげ、 えのきたけ、ホールコーン、 しょうが、にんにく	601kcal 25.4g
10	もく	しゅん：えだまめ ししじゅうし	牛乳	ゴーヤチャンフル もずくスープ えだまめ	ぶたにく、きざみこんぶ、 あぶらあげ、とうふ、たまご、 もずく、かつおぶしこ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 ごま	にんじん、しょうが、ゴーヤ、 たけのこ、たまねぎ、もやし、 えだまめ	605kcal 24.7g
11	きん	やさい350献立 スパゲティ ミートソース	牛乳	はくさいスープ くだもの	ぶたにく、チーズ、ベーコン、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、 オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、セロリー、 にんにく、トマト、はくさい、 オレンジ	604kcal 23.2g
14	げつ	チャーハン	牛乳	だいずととりにくのちゅうかいため コーンとたまごのスープ くだもの	ぶたにく、だいず、とりにく、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 はるさめ、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 ピーマン、にんにく、しょうが、 ながねぎ、とうもろこし、すいか	601kcal 21.2g
15	か	せんご 80ねん かてめし	牛乳	やきさかな おしんこ すいとん	とりにく、やきちくわ、 あぶらあげ、さけ、 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、 ほししいたけキャベツ、きゅうり、 だいこん、ながねぎ、こまつな	605kcal 29.5g
16	すい	国産こむぎパン こくさん こむぎパン	牛乳	チキンピース じゃこサラダ くだもの	だいず、とりにく、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、バター、 あぶら、ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、グリーンピース、 もやし、キャベツ、みかん	614kcal 26.6g
17	もく	八王子産 はちみつ メキシカン ライス	牛乳	はちおうじハニーマスタードチキン コーンポテト オニオンスープ	ぶたにく、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、はちみつ、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ホールコーン、パセリ	619kcal 23.8g
18	きん	しもなか たまねぎ ごはん ふりかけ	牛乳	ししゃものいそべあげ じゃがいものそぼろに もやしとツナのあえもの	かつおぶしこ、ししゃも、 あおのり、とりにく、ツナ、 ぎゅうにゅう	こめ、アーモンド、ごま、 でんぶん、じゃがいも、 こんにやく、さとう、 あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、もやし	652kcal 24.9g
22	か	ビビンバ	のせみし もくの ト	たまごスープ ごまめナッツ	ぶたにく、とりにく、たまご、 とうふ、いりこ	こめ、さとう、ごまあぶら、 ごま、でんぶん、 アーモンド	きりぼしだいこん、にんじん、 もやし、たまねぎ、ホールコーン、 にんにく、しょうが	612kcal 22.7g



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とごはんの歴史

てんじ 展示している「さいがいようになべ」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ください。(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 2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30



2025年7月5日(土)~9月7日(日)
 会場 桑都日本遺産センター 八王子博物館(はちはく)
 開館時間 10:00~19:00

