７月 こんだてよていひょう

≪今月の給食目標≫食事の後は、静かに休んで話をしよう。　八王子市立第七小学校

		こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 (Kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)	
1	火	半夏生 たこめし	牛乳	さばの塩焼き　野菜のおかか和え かきたま汁	たこ さば とうふ たまご とりにく わかめ かつおこ 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん こまつな もやし たまねぎ えだまめ	603 27.2
2	水	夏野菜のカレーライス	牛乳	フルーツヨーグルト 大根サラダ	とりにく じゃこあえ ヨーグルト 牛乳	こめ バター こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	にんじん いんげん きゅうり たまねぎ ズッキーニ りんご だいこん なす フルーツ缶	631 18.6
3	木	パン	ジョア	かぼちゃのグラタン　リンゴ缶 ミネストローネ	だいず とりにく チーズ ベーコン 牛乳 ジョア	パン バター こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ キャベツ しめじ リンゴ缶 ホールトマト	604 19.6
4	金	五つ星献立 ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き　ごま大根 にらたまみそ汁　果物	ぶたにく たまご とうふ みそ 牛乳	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にら だいこん たまねぎ えのき しょうが オレンジ	619 25.1
7	月	七夕献立 ちらし寿司	牛乳	笹かまぼこのマヨネーズ焼き 彩和え　七夕汁	ささかまぼこ とりにく かまぼこ かつおこ とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ そうめん ごまあぶら ごま さとう マヨネーズ	にんじん いんげん もやし ほうれんそう かんぴょう ねぎ だいこん くわのは しめじ	601 25.1
8	火	ご飯	牛乳	マーボーとうふ とうもろこし　春雨スープ	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん	にんじん にら ねぎ たまねぎ はくさい たけのこ とうもろこし	606 21.7
9	水	ししじゅうし	牛乳	ゴーヤチャンプル もずくスープ　えだまめ	ぶたにく とうふ こんぶ たまご かつおこ もずく あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ もやし ゴーヤ しょうが えだまめ	605 24.7
10	木	100年フード北海道 小樽あんかけ焼きそば	牛乳	のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく とうふ むきえび あおのり わかめ うずら卵 牛乳	むしちゅうかめん ポテト あぶら ごまあぶら でんぷん	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい きくらげ えのき コーン	601 25.4
11	金	校長先生元気応援メニュー チャーハン	牛乳	大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ　果物	ぶたにく とりにく たまご だいず 牛乳	こめ ごまあぶら あぶら はるさめ でんぷん	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ コーン すいか	601 21.2
14	月	国産小麦パン	牛乳	チキンビーンズ　じゃこサラダ 果物	とりにく だいず じゃこ 牛乳	パン さとう あぶら バター じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし マッシルーム キャベツ グリンピース みかん	614 26.6
15	火	戦後80年 かてめし	牛乳	焼き魚　お新香 すいとん	とりにく しゃけ あぶらあげ ちくわ 牛乳	こめ こむぎこ しらたまこ あぶら さとう ごま	にんじん こまつな れんこん キャベツ だいこん きゅうり ねぎ	605 29.5
16	水	ご飯	牛乳	いかのねぎ塩炒め　果物 五目きんぴら　ご汁	いか さつまあげ とうふ だいず みそ 牛乳	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	にんじん れんこん ごぼう だいこん たけのこ しめじ ねぎ オレンジ	609 27.4
17	木	八王子産はちみつ使用 メキシカンピラフ	牛乳	八王子ハニーマスタードチキン コーンポテト　オニオンスープ	とりにく ぶたにく 牛乳	こめ はちみつ じゃがいも あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ コーン パセリ	619 23.8
18	金	ご飯(ふりかけ)	牛乳	下中玉ねぎ使用 ゃものいそべ焼き じゃがいものそぼろ煮　もやしとツナの和え物	とりにく ししゃも わかめ かつおこ あおのり じゃこ ツナ かつおこ 牛乳	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう	にんじん いんげん たまねぎ もやし	632 25.7
22	火	ビビンバ	牛乳	大豆といりこのごまがらめ たまごスープ	ぶたにく とりにく たまご とうふ いりこ いりだいず 牛乳	こめ グラニュー糖 あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	にんじん こまつな たまねぎ もやし 切り干しだいこん コーン	638 28.0
23	水	スパゲティミートソース	牛乳	白菜スープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ あぶら オリーブ油 さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい おうとう缶 セロリ ホールトマト	623 23.9

＊献立は材料の都合により、変更することがあります。★果物は、季節の果物を使用します。

企画展　**むかしむかし ごはん**　会場　桑都日本遺産センター　八王子博物館(はちはく)

会期　2025年7月5日(土)～9月7日(日)　開館時間　10:00～19:00

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

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！
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)

日時　2025年7月20日(日)　①10:30　②14:30
　　　2025年8月24日(日)　①10:30　②14:30