



こんだてよていひょう



こんげつ きゅうしゅくもくひょう
今月の給食目標: みんなと協力して楽しい給食にしよう。

八王子市立第七小学校 給食回数16回

		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)
		しゅしゅく	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)	
8	水	ごはん 		豚肉のしょうが焼き 田舎汁 きゅうりと大根の南蛮漬け 果物	とりにく ぶたにく なまあげ みそ 牛乳	こめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ	621 23.8
9	木	エビチャーハン 		鶏肉と大豆の炒め物 中華風玉子とコーンのスープ 果物	とりにく ハム えび たまご だいず とうふ 牛乳	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ ねぎ コーン オレンジ	601 25.4
10	金	ごはん 		鯖の塩焼き かぶのみそ汁 いりどり	とりにく さば わかめ みそ あぶらあげ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	にんじん かぶ ごぼう ねぎ たけのこ しめじ さやえんどう	660 24.8
13	月	1年生給食開始 カレーライス 		コールスロー ピーチヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト 牛乳	こめ じゃがいも さとう パター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース りんご フルーツ缶	657 18.2
14	火	100年フード: 桑都 八王子のふるさと料理 かてめし 		白身魚の桑都焼き 大根の風味漬け はっちくんのみそ汁 果物	とりにく ぶたにく ほき あぶらあげ みそ とうふ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま	にんじん えんどう ごぼう こまつな だいこん しめじ ねぎ ぐわのは オレンジ	613 27.5
15	水	ミルクパン 		りんごジャム ポークビーンズ ツナサラダ	ぶたにく ツナ だいず 牛乳	パン こむぎこ さとう じゃがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン グリンピース りんご	682 25.5
16	木	ジャージャー麺 		チンゲン菜と卵のスープ ごまめ	とりにく ぶたにく たまご いりこ みそ 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん さとう グラニューとう	にんじん チンゲンサイ きゅうり たまねぎ ねぎ もやし しめじ	619 33.9
17	金	ごはん 		肉とうふ 野菜のおかか和え 豆黒糖 果物	ぶたにく とうふ いりだいず かつおこ 牛乳	こめ しらたき あぶら でんぷん さとう くらさとう	にんじん たまねぎ こまつな もやし オレンジ キャベツ えんどう	614 24.4
20	月	ごはん 		鮭のごまみそ焼き だし塩の浅漬け 新玉ねぎの肉じゃが	ぶたにく しゃけ みそ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく ごま さとう	にんじん きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ グリンピース	608 27.3
21	火	きなこ揚げパン 		白菜のクリーム煮 カリカリじゃこサラダ	とりにく きなこ ベーコン ほしほたて じゃこ なまクリーム 牛乳	パン さとう パター じゃがいも あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな キャベツ コーン	608 22.1
22	水	入学・進級お祝いこんだて 赤飯 		松風焼き 野菜のいろいろあえ お祝いすまし汁 果物	とりにく かまぼこ あずき とうふ たまご みそ かつおこ わかめ 牛乳	こめ もちごめ さとう パンこ ごま あぶら	にんじん こまつな もやし ねぎ えのき オレンジ	604 24.8
23	木	たけのこごはん 		ししゃもの磯辺焼き 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし 果物	ぶたにく とりにく だいず ししゃも あぶらあげ みそ あおのり とうふ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ もやし キャベツ たけのこ	605 25.9
24	金	わかめごはん 		とりにくのコロコロ揚げ 豚汁 ごま大根	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ とうふ じゃこ 牛乳	こめ じゃがいも ごま あぶら こんにゃく ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	676 26.9
25	土	二色丼 	ジョア	茎わかめのきんぴら きのこ汁	とりにく とうふ とうふ くきわかめ ジョア	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじん チンゲンサイ ごぼう たまねぎ ねぎ いんげん えのき しめじ	602 25.1
27	月	☆☆振替休業日☆☆						
28	火	ひじきごはん 		ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜とツナの和え物	とりにく たまご ちくわ ひじき あぶらあげ わかめ あおのり とうふ ツナ 牛乳	こめ さとう ごま こむぎこ ごまあぶら あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ えのき もやし コーン	688 27.2
30	木	八王子ナポリタン 胚芽パン 		魚の香草パン粉焼き 八王子ナポリタン ポトフ	とりにく ベーコン メルルーサ みそ 牛乳	パン じゃがいも あぶら スパゲティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい バジル フロッキー パセリ	662 31.8

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。

クロームブック
はちおうじし ぎが
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページがあります！

食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です！
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

はちっこルーム

このアイコンが目印★

掲載場所: 八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育