



# 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<br>たんぱく質<br>(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  | 水 | 夏野菜の<br>カレー ライス      |    | 大根サラダ<br>果物                            | とりにく じゃこ<br>牛乳                           | こめ バター<br>こむぎこ じゃがいも<br>あぶら ごま      | にんじん きゅうり たまねぎ<br>スッキニー りんご<br>だいこん なす すいか | 610<br>17.7                |
| 2  | 木 | かてめし                 |    | さごちの薬味焼き 具だくさんのみそ汁<br>茎わかめのしょうが炒め      | とりにく さごち とうふ<br>あぶらあげ ちくわ<br>みそ くきわかめ 牛乳 | こめ じゃがいも<br>あぶら ごまあぶら<br>さとう ごま     | にんじん もやし<br>れんこん キャベツ<br>ねぎ                | 600<br>27.2                |
| 3  | 金 | スパゲティ<br>ミートソース      |    | 旬・とうもろこし<br>白菜スープ<br>ふかしとうもろこし         | ぶたにく チーズ<br>ベーコン<br>しろいんげんまめ 牛乳          | スパゲッティ あぶら<br>オリーブ油                 | にんじん たまねぎ<br>はくさい とうもろこし<br>セロリ ホールトマト     | 633<br>25.1                |
| 6  | 月 | 国産小麦パン               |    | ポテトのミート焼き 白いんげん豆のスーフ<br>ヨーグルトのピーチソースかけ | ぶたにく ベーコン<br>しろいんげんまめ<br>ヨーグルト チーズ 牛乳    | パン さとう<br>あぶら じゃがいも                 | にんじん たまねぎ<br>キャベツ しめじ<br>おうとう缶             | 611<br>22.9                |
| 7  | 火 | 七夕献立<br>ちらし寿司        |    | 笹かまぼこのてんぷら<br>いろど あ たなばたじり<br>彩り和え 七夕汁 | ささかまぼこ とりにく<br>かまぼこ かつおこ<br>とうふ あぶらあげ 牛乳 | こめ そうめん<br>ごまあぶら あぶら<br>さとう こむぎこ    | にんじん いんげん ねぎ<br>こまつな かんぴょう<br>だいこん しめじ もやし | 604<br>25.4                |
| 8  | 水 | 八王子産はちみつ使用<br>コーンピラフ |    | 八王子ハニーマスタードチキン<br>あまからポテト ジュリエンヌスーフ    | とりにく ベーコン<br>かつおこ 牛乳                     | こめ はちみつ<br>バター さとう<br>じゃがいも あぶら     | にんじん キャベツ<br>たまねぎ コーン<br>パセリ グリンピース        | 622<br>23.4                |
| 9  | 木 | かやくごはん               |    | ししゃものいそべ焼き<br>じゃが芋のどぼろ煮 もやしとツナの和え物     | とりにく ししゃも<br>あおのり ツナ わかめ<br>あぶらあげ 牛乳     | こめ じゃがいも<br>ごまあぶら あぶら<br>こんにゃく さとう  | にんじん たまねぎ<br>もやし<br>ごぼう きゅうり               | 651<br>25.1                |
| 10 | 金 | 下中玉ねぎ使用<br>ごはん       |    | 八宝菜 下中たまねぎのスーフ<br>豆黒糖                  | ぶたにく とりにく<br>いりだいず<br>うずら卵 牛乳            | こめ くらさとう<br>あぶら でんぷん<br>ごまあぶら       | にんじん チンゲンサイ<br>たまねぎ はくさい もやし<br>きくらげ たけのこ  | 612<br>23.7                |
| 13 | 月 | ごはん                  |    | いかの香り揚げ ごじる<br>ごもく くだもの<br>五目きんぴら 果物   | いか だいず<br>とうふ みそ<br>さつまあげ 牛乳             | こめ こんにゃく<br>さとう ごまあぶら<br>じゃがいも でんぷん | にんじん ごぼう ねぎ<br>れんこん たけのこ<br>だいこん しめじ くだもの  | 662<br>27.4                |
| 14 | 火 | 旬・えだまめ<br>ごはん        |    | マーボーとうふ<br>ゆで枝豆 春雨スーフ                  | ぶたにく とうふ<br>みそ 牛乳                        | こめ さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>はるさめ でんぷん    | にんじん にら ねぎ<br>たまねぎ はくさい<br>たけのこ えだまめ       | 600<br>22.6                |
| 15 | 水 | ごはん                  |    | ほきのごまがらめ にらたまみそ汁<br>野菜のおかか和え           | ほき とうふ<br>たまご じゃこ<br>かつおこ 牛乳             | こめ あぶら<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも ごま      | にんじん こまつな<br>もやし えのき<br>たまねぎ にら            | 613<br>27.6                |
| 16 | 木 | 旬・かぼちゃ<br>セサミトースト    |    | かぼちゃのシチュー<br>わかめとツナのサラダ                | とりにく バター<br>生クリーム わかめ<br>ツナ 牛乳           | パン バター<br>こむぎこ あぶら<br>ごまあぶら ごま      | にんじん たまねぎ<br>かぼちゃ キャベツ パセリ<br>きゅうり もやし コーン | 630<br>18.3                |
| 17 | 金 | ビビンバ                 |    | 大豆といりこのごまがらめ<br>たまごスーフ                 | ぶたにく<br>たまご とうふ いりこ<br>いりだいず 牛乳          | こめ グラニューとう<br>あぶら ごまあぶら<br>ごま でんぷん  | にんじん こまつな<br>たまねぎ もやし<br>切り干しだいこん コーン      | 635<br>27.9                |
| 21 | 火 | ごはん                  |    | あじの香り焼き 小松菜とじゃこ炒め<br>じゃがいものみそ汁 果物      | あじ じゃこ とうふ<br>わかめ あぶらあげ<br>みそ 牛乳         | こめ ごまあぶら<br>さとう<br>じゃがいも ごま         | こまつな にんじん<br>もやし だいこん ねぎ<br>たまねぎ くだもの      | 604<br>26.2                |
| 22 | 水 | ジャージャー麺              |    | のり塩ポテト<br>わかめと豆腐のスーフ                   | ぶたにく とうふ<br>みそ わかめ<br>あおのり 牛乳            | むしちゅうかめん<br>ポテト あぶら<br>ごまあぶら        | にんじん ねぎ みやし<br>たまねぎ はくさい<br>えのき コーン きゅうり   | 605<br>24.8                |
| 23 | 木 | にしよく どん<br>二色丼       |    | 野菜のおひたし<br>えのきのみそ汁                     | とりにく とうふ わかめ<br>たまご あぶらあげ<br>みそ かつおこ 牛乳  | こめ あぶら<br>さとう でんぷん<br>あぶら           | にんじん キャベツ<br>たまねぎ えのき<br>もやし               | 620<br>26.6                |
| 24 | 金 | チャーハン                |    | 大豆と鶏肉の中華炒め<br>コーンと卵のスーフ 果物             | ぶたにく とりにく<br>たまご だいず 牛乳                  | こめ ごまあぶら<br>あぶら はるさめ<br>でんぷん        | にんじん ピーマン<br>たまねぎ ねぎ<br>コーン くだもの           | 600<br>21.3                |

\* 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。

りょうり  
料理レシピサイト  
「クックパッド」  
はちおうじし こうしき  
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 きゅうしょく ほういくまんきゅうしょく 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  
紹介しています。  
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  
はちっこワクワク給食  
きゅうしょく  
からスタート！

きゅうしょく  
「はちワク給食」とは？

なつやす あ げんき  
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 きゅうしょく 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！  
みつかん にんぎ どうじょう  
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！