

令和7年度(2025年度)

7がつよていこんだてひょう

八王子市立東浅川小学校

日・曜日		こんだてめい		おもなざいりようめい			ちゅうがくなんたふくしつ
主 食		おかず	血や肉になるもの(赤)	鶏や卵になるもの(黄)	体の筋子を整えるもの(緑)		
1火	半夏生 たこめし	さばの塩焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	たこ さば かつおぶし とりにく たまご とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぱん	えだまめ こまつな もやし にんじん たまねぎ	603kcal 27.2g	
	五つ星献立 ごはん	豚肉の生姜焼き にらたまみそ汁 ごま大根 果物(冷凍みかん)	ぶたにく たまご とうふ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが にら えのきたけ だいこん みかん	619kcal 25.1g	
3木	旬の食材 かぼちゃ コッパパン	かぼちゃのグラタン ミネストローネ りんごジュース	とりにく チーズ ベーコン だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パター じゃがいも	かぼちゃ しめじ りんご たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく りんごジュース	600kcal 22.8g	
	旬の食材 とうもろこし ごはん	マーボー豆腐 とうもろこし 春雨スープ	とうふ みそ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん はるさめ	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく はくさい とうもろこし たまねぎ たけのこ きくらげ コーン	606kcal 21.7g	
7月	七夕 献立 ちらし寿司	笹かまぼこのマヨネーズ焼き 彩り和え 七夕汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし とうふ かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ そうめん	にんじん しいたけ もやし かんぴょう さやいんげん ほうれんそう しめじ だいこん ながねぎ	601kcal 25.1g	
	校長先生 元気応援メニュー ししじゅうし	旬の食材 枝豆 ゴーヤチャンプル もずくスープ 枝豆	こんが あぶらあげ たまご とうふ もずく ぶたにく かつおぶし けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ 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	
9水	100年フード 北海道 小樽あかけ焼そば	のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	えび ぶたにく うずらたまご あおのり わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら でんぱん じゃがいも	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 えのきたけ コーン	601kcal 25.4g	
	八王子産 はちみつ メキシカンライス	はちみつ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 けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ はちみつ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン パセリ	619kcal 23.8g	
11金	下中たまねぎ ごはん	ふりかけ ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナの和え物	かつおぶし 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 あぶら じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし	654kcal 25.3g	
	国産小麦パン 国産小麦パン	チキンピーンズ じゃこサラダ 果物(すいか)	だいず ちりめんじゃこ とりにく ぎゅうにゅう	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 もやし マッシュルーム グリンピース キャベツ すいか	614kcal 26.6g	
15火	夏野菜のカレーライス	大根サラダ 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 あぶら こむぎこ バター さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スズッキーニ さやいんげん りんご だいこん きゅうり フルーツミックス	631kcal 18.6g	
	戦後80年 献立 かてめし	焼き魚 お新香 すいとん	とりにく ちくわ あぶらあげ しやけ こんが けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ しらたまこ ごま	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	605kcal 29.5g	
17木	しっかり食べよう野菜350 スパゲティミートソース	白菜スープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく ナチュラルチーズ ベーコン けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい おうとうかん	623kcal 23.9g	

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



企画展 むかしむかし ごはん 会期 2025年7月5日(土)～9月7日(日) 会場 桑部日本遺産センター 八王子博物館(はちはく)

知って、みつめて！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ね。(予約半量/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

