

7月 こんだてよていひょう

こんだて しょくざい にゆうかじょうきよう どう へんこう
※献立は、食材の入荷状況等により変更することがあります。ご了承ください。

れいわ ねんど はちおうじしりつ もりぎねきょういんがっこう
令和7年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

ひょうび	ようび	こんだてめい 献立名			おもてざいりょうめいせんやさいどうきょうはちおうじさんしやう 主な材料名（下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。）						エネルギー
		しゅしやく 主食	のみもの	しゅさいふくさい 主菜・副菜など	からたかく 体を作るもと(赤)		からたご 体を動かすもと(黄)		からちやうしとの 体の調子を整えるもと(緑)		ぜんき 前期
					たんぱく質	むきしつ 無機質	たんすいかつ 炭水化物	しつ 脂質	ビタミンA	ビタミンC	こうき 後期
1	か 火	はんげしやうこんだて 【半夏生献立】 たこめし		さばの塩焼き 野菜のおひたし 豆腐と大根のみそ汁	たこ、あぶらあげ さば、かつおぶし とうふ、みそ	にぼし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら	にんじん	えだまめ、ごぼう しょうが、キャベツ もやし、なかなぎ だいこん	649kcal 816kcal
2	すい 水	だいち 大豆ピラフ		しろみずかな 白身魚のハーブ焼き ポテトサラダ しもなか 下中たまねぎのスープ	だいず、ほき ツナ、ベーコン けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも	あぶら オリーブゆ	にんじん パセリ	たまねぎ、コーン にんにく、きゅうり キャベツ	612kcal 750kcal
3	もく 木	 ごはん		いせんとん 四川豆腐 なまど 卵入り五目スープ えだまめ 枝豆	とうふ、ぶたにく たまご、とりにく けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ちんげんさい	たまねぎ、たけのこ しいたけ、にんにく しょうが、もやし えのき、えだまめ	625kcal 743kcal
100年フード 北海道 小樽市 未来の100年フード部門～目指せ100年～ *ウラの食育だよりをみてね！*											
4	きん 金	おたる 小樽あんかけ やきそば		わかめスープ くだもの 果物(フルーツミックス)	えび、ぶたにく うずらたまご とりにく、とうふ けずりぶし	わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうか でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ちんげんさい	しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい きくらげ、なかなぎ コーン、フルーツミックス	6065kcal 738kcal
7	げつ 月	たなばたこんだて 【七夕献立】 ちらしずし		ささき 笹かまぼこのマヨネーズ焼き セブ汁 スタミナきゅうり くだものいいよう 果物(冷凍みかん)	とりにく、とうふ あぶらあげ かまぼこ けずりぶし	こんが ぎゅうにゅう	こめ、さとう そうめん	マヨネーズ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん きぬさや ごまつな	しょうが、しいたけ かんぴょう、だいこん なかなぎ、きゅうり にんにく、みかん	613kcal 753kcal
8	か 火	きなこ揚げパン		かぼちゃのクリーム煮 まめサラダ	きなことりにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	パン、さとう こむぎこ	あぶら バター	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ、えだまめ きゅうり、キャベツ コーン	671kcal 832kcal
9	すい 水	コーン ガーリックライス		はちおうじハニーマスタードチキン フレンチサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく、たまご とうふ けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ はちみつ でんぶ	オリーブゆ あぶら	パセリ にんじん トマト ちんげんさい	にんにく、コーン キャベツ、きゅうり たまねぎ	618kcal 761kcal
10	もく 木	 ごはん		アーモンドふりかけ 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 しょうがキャベツ	かつおぶし とりにく	こんが、ししゃも ごま ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも こんにやく でんぶ	アーモンド ごま あぶら	にんじん ざやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが	618kcal 758kcal
11	きん 金	こくさむぎ 国産小麦パン		タンドリーフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ	さごち、ハム とりにく けずりぶし	ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ	あぶら バター	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、コーン キャベツ	600kcal 753kcal
14	げつ 月	じゃこごはん		なつやさいなまあ 夏野菜と生揚げのみそ炒め くだもの 具だくさん汁 果物(オレンジ)	なまあげ、みそ あぶらあげ	じゃこ、わかめ にぼし ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん ざやいんげん	なす、しょうが にんにく、キャベツ だいこん、しめじ オレンジ	620kcal 746kcal
15	か 火	 ごはん		ほきのごまがらめ 小松菜のおかか和え くだものだまき じる 果物(小玉スイカ)	ほき、だいず かつおぶし とうふ、みそ けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ でんぶ、さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ コーン、なかなぎ だいこん、すいか	634kcal 776kcal
16	すい 水	カレーライス		わかめとジャコのサラダ ふかしとうもろこし	ぶたにく	わかめ、じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こむぎこ、さとう	あぶら、 ごまあぶら バター、ごま	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、りんご キャベツ、きゅうり とうもろこし	646kcal 788kcal
せんごねん しょうし たいせつ まな 戦後80年 食事の大切さを学ぼう *くわしくは裏面をごらんください。											
17	もく 木	かてめし		やざかなしんこう 焼き魚 お新香 すいとん	とりにく、ちくわ あぶらあげ さけ、けずりぶし	こんが ぎゅうにゅう	こめ、さとう こむぎこ しらたまこ	あぶら ごま	にんじん ごまつな	れんこん、しいたけ キャベツ、きゅうり しょうが、だいこん なかなぎ	605kcal 743kcal
18	きん 金	スパゲティ ミートソース		ジュリエントース フルーツヨーグルト	ぶたにく ハム けずりぶし	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ	オリーブゆ あぶら	にんじん トマト	たまねぎ、セロリ にんにく、キャベツ フルーツミックス	631kcal 771kcal



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

てんじ さいがいようにな なべ かいさい さんかしゃぜんいん けいひん
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！
せいげんじかんない せやくふよう さんかむりよう
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)

にちじ ねん がつ はつか にち かいじょう
日時 2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30
ねん がつ か にち かいじょう
2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30

ぜひ、ボールすくいの日に
来てね！

