



# こんだてよていひょう

八王子市立 みなみ野君田小学校

日曜日	献立名		主な材料名			栄養価
	しゅしょく	のみもの	おもにからだをつくるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるものになる食品	エネルギー kcal たんぱくしゅつ 9
1火	たこめし	うずらのたまご、ぐだくさんみそしる、やさしいおかがあえ	たこ、うずらたまご、とりにく、とうふ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、ごま、ごまあぶら	えだまめ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、もやし	604 kcal 27.7 g
2水	スパゲティミートソース	むしとうもろこし、きのこスープ	ぶたにく、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト、ながねぎ、とうもろこし、しいたけ、しめじ、えのきたけ	635 kcal 25.8 g
3木	ごはん	さばのしおやき、わかめサラダ、しもなかつたまねぎのみそしる	さば(魚)、とうふ、みそ、わかめ、あおだいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、だいこん、ながねぎ、にんじん、もやし、コーン、キャベツ	645 kcal 24.8 g
4金	スタミナどん	ちゅうかふうコーンとたまごのスーブラーさい	ぶたにく、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぱん	にんにく、しょうが、にんじん、にら、もやし、ながねぎ、たまねぎ、コーン、えのきたけ、きくらげ、だいこん、キャベツ、きゅうり	609 kcal 21.2 g
7月	つなそばろちらし	ささかまぼこのマヨネーズやき、わかめとコーンのほしぞらいため、たなばたじる	ツナ、わかめ、ささかまぼこ、きざみのり、とりにく、かまぼこ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、たまごなしマヨネーズ、あぶら、そうめん	かんぴょう、にんじん、しいたけ、こまつな、コーン、にんにく、たまねぎ、ながねぎ、くわのは	600 kcal 22.5 g
8火	こくさんこむぎのぱん	チキンピーズ、グリーンサラダ	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	こくさんこむぎぱん、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン、きゅうり、キャベツ、くだもの(パレンシアオレンジ)	618 kcal 24.3 g
9水	おたるあんかけやきそば	100年フード:北海道小樽市の小樽あんかけ焼そば	えび、ぶたにく、うずらたまご、とりにく、とうふ、わかめ、いりこ、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら、でんぱん、ごまあぶら、アーモンド、さとう、ごま	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、コーン	633 kcal 28 g
10木	ガーリックライス	はちおうじハニーマスタードチキン、こーるすーさらだ、じゃがいもとまめのポタージュ	とりにく、ベーコン、しろいんげんまめ、なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、はちみつ、あぶら、さとう、じゃがいも、バター	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	680 kcal 25.2 g
11金	むぎごはん	ししゃものしちみやき、じゃがいものそばろに、ごまあえ	ししゃも(魚)、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく、でんぱん、ごま	しょうが、にんにく、ばんのうねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし、くだもの(冷凍みかん又はパレンシアオレンジ)	623 kcal 21.7 g
14月	ごはん	とうふのうまに、にらたまスープ	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぱん	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ちんげんさい、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが、にら、えだまめ	602 kcal 25.1 g

献立の材料は、入荷等により変更、取消をすることがあります。(特にくだもの) お子さんの食べたことのない食材は、必ず事前にご自宅でお試ください。

使用予定のくだもの：パレンシアオレンジ、すいか、冷凍みかん

日曜日	献立名		主な材料名			栄養価
	しゅしょく	のみもの	おもにからだをつくるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるものになる食品	エネルギー kcal たんぱくしゅつ 9
15火	かてめし	やさぎかな、おしんこう、すいとん	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、さけ(魚)、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、こむぎこ、しらたまこ	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	603 kcal 29.5 g
16水	ツナポテトサンド	かぼちゃのシチュー、ピクルス	ツナ、とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ジョア(プレーン)	みるくぱん、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、パセリ、だいこん、きゅうり	620 kcal 23.9 g
17木	なつやさいのかれーらいす	旬の食材：夏野菜、レタスとたまごのスープ、くだもの(こだますいか)	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、でんぱん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、さやいんげん、かぼちゃ、レタス、くだもの(すいか予定)	632 kcal 18.1 g

おいしい給食が自宅で作れるよ！  
「はちおうじ元気ごはん」  
「はち大根おろしスパゲティ」や「カレーライス」など、学校や保育園の給食レシピをクックパッドで公開しています。おいしい給食を夏休みに作ってみよう！

公式キッチン 二次元コード  
クックパッド 検索

小田原市の名産「下中たまねぎ」をいただきます！  
姉妹都市 小田原市の「下中たまねぎ」を3日の「下中たまねぎのみそ汁」でいただきます。

夏野菜を食べよう  
夏野菜は、汗をかいて失ったビタミンやミネラル、水分をとることができます！夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に乗り切りましょう！



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(はちほく)  
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ください。(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

