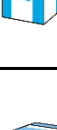
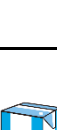




7月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

| ひ<br>日にち<br><br>ようび | こんだて めい<br>献立名       |                                                                                     |                                               | おも ざいりょうめい<br>主な材料名                                  |                                            |                                                                  | えいようか<br>栄養価                     |
|---------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                     | しゅしよく<br>主食          | の<br>ち<br>の<br>り                                                                    | しゅさい ふくさい<br>主菜 副菜など                          | からだの血や肉になる<br><br>あかの食品                              | ねつ ちから<br>熱や力のもとになる<br><br>きいろの食品          | からだの調子を整える<br><br>みどりの食品                                         | エネルギー<br>kcal<br><br>たんぱくしつ<br>g |
| 1<br><br>火          | たこめし                 |    | さばの塩焼き<br>野菜のおひたし<br>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<br>ふ,みそ,にぼし,ぎゅうにゅう              | こめ,あぶら,じゃがいも                               | えだまめ,ごぼう,にんじん,しょうが,キャ<br>ベツ,もやし,ながねぎ,だいこん                        | 648kcal<br><br>26.7g             |
| 2<br><br>水          | ごはん                  |    | 夏野菜と生揚げのみそ炒め<br>貝だくさん汁<br>アーモンド黒糖             | なまあげ,みそ,あぶらあげ,わかめ,にぼ<br>し,ぎゅうにゅう                     | こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,じゃがい<br>も,こんにゃく,アーモンド,さとう | なす,しょうが,にんにく,キャベツ,ピーマ<br>ン,にんじん,さやいんげん,だいこん,しめ<br>じ              | 669kcal<br><br>22.4g             |
| 3<br><br>木          | わかめごはん               |    | 笹かまぼこのマヨネーズ焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>キャベツのしょうが風味    | わかめ,かまぼこ,とりにく,かつおぶし,<br>ぎゅうにゅう                       | こめ,ごま,マヨネーズ,あぶら,じゃがい<br>も,こんにゃく,さとう,でんぱん   | たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベ<br>ツ,しょうが                                   | 611kcal<br><br>21.7g             |
| 4<br><br>金          | スパゲティミ<br>ートソース      |    | ジュリエンスープ<br>りんごヨーグルト                          | ぶたにく,ナチュラルチーズ,けずり,ヨー<br>グルト,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<br>ト,キャベツ,りんご                              | 651kcal<br><br>25g               |
| 7<br><br>月          | ちらしずし                |   | ししゃもの磯辺焼き<br>七タ汁<br>スタミナきゅうり 冷凍みかん            | とりにく,あぶらあげ,ししゃも,あおのり,<br>とうふ,かまぼこ,こんぶ,けずり,ぎゅう<br>にゅう | こめ,さとう,あぶら,ごまあぶら,ごま                        | しょうが,しいたけ,かんぴょう,にんじん,<br>さやいんげん,だいこん,ながねぎ,こまつ<br>な,きゅうり,にんにく,みかん | 592kcal<br><br>23g               |
| 8<br><br>火          | カレーライス               |  | わかめとごまのサラダ<br>ふかしとうもろこし                       | とりにく,わかめ,ぎゅうにゅう                                      | こめ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バ<br>ター,さとう,ごまあぶら,ごま     | たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,リ<br>んご,キャベツ,きゅうり,とうもろこし                     | 629kcal<br><br>17.1g             |
| 9<br><br>水          | ごはん                  |  | はちおうじハニーマスタードチキン(※)<br>フレンチサラダ<br>トマトとたまごのスープ | とりにく,たまご,とうふ,けずり,ぎゅう<br>にゅう                          | こめ,はちみつ,あぶら,でんぱん                           | キャベツ,にんじん,きゅうり,トマト,たま<br>ねぎ,ちんげんさい                               | 605kcal<br><br>24.8g             |
| 10<br><br>木         | パン                   |  | タンドリーフィッシュ<br>ジャーマンポテト<br>ABCスープ              | さごち,ヨーグルト,ベーコン,とりにく,け<br>ずり,ぎゅうにゅう                   | パン,あぶら,じゃがいも,バター,マカロニ                      | にんにく,しょうが,たまねぎ,コーン,にん<br>じん,キャベツ                                 | 600kcal<br><br>28.7g             |
| 11<br><br>金         | ごはん                  |  | ほきの胡麻がらめ<br>小松菜のおかか和え<br>呉汁                   | ほき,かつおぶし,だいず,とうふ,みそ,け<br>ずり,ぎゅうにゅう                   | こめ,でんぱん,あぶら,ごま,さとう,じゃ<br>がいも,こんにゃく         | こまつな,もやし,キャベツ,コーン,にんじ<br>ん,ながねぎ,だいこん                             | 607kcal<br><br>25.9g             |
| 14<br><br>月         | だいず<br>大豆ピラフ         |  | 白身魚のハーブ焼き<br>ポテトサラダ<br>しもなか<br>下中たまねぎのスープ     | だいず,ほき,ツナ,とりにく,けずり,ぎゅう<br>にゅう                        | こめ,あぶら,オリーブゆ,あぶら,じゃがい<br>も,さとう             | たまねぎ,コーン,にんにく,にんじん,きゅ<br>うり,キャベツ                                 | 602kcal<br><br>25.8g             |
| 15<br><br>火         | おたる<br>小樽あんかけ<br>焼そば |  | わかめスープ<br>フルーツミックス缶                           | えび,ぶたにく,とりにく,わかめ,とうふ,<br>けずり,ぎゅうにゅう                  | むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら,でんぱ<br>ん,ごま               | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,は<br>くさい,ちんげんさい,きくらげ,ながねぎ,<br>コーン,フルーツミックス   | 595kcal<br><br>24.8g             |
| 16<br><br>水         | かてめし                 |  | 焼き魚<br>お新香<br>すいとん                            | とりにく,ちくわ,あぶらあげ,さけ,こん<br>ぶ,けずり,ぎゅうにゅう                 | こめ,さとう,あぶら,ごま,こむぎこ,しらた<br>まこ               | にんじん,れんこん,しいたけ,キャベツ,<br>きゅうり,しょうが,だいこん,ながねぎ,こ<br>まつな             | 605kcal<br><br>29.5g             |
| 17<br><br>木         | ごはん                  |  | 四川豆腐<br>卵入り五目スープ<br>えだまめ<br>枝豆                | とうふ,ぶたにく,たまご,とりにく,けずり,<br>ぎゅうにゅう                     | こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぱ<br>ん,ごま               | たまねぎ,たけのこ,にんじん,ちんげんさ<br>い,しいたけ,にんにく,しょうが,もやし,え<br>のき,えだまめ        | 625kcal<br><br>27.9g             |
| 18<br><br>金         | セルフツナ<br>サンド         | ジ<br>ョ<br>ア                                                                         | パンプキンシチュー<br>温野菜サラダ                           | ツナ,とりにく,きんときまめ,ぎゅうにゅ<br>う,なまクリーム,ジョア                 | パン,あぶら,さとう,こむぎこ,バター,ご<br>まあぶら,ごま           | コーン,きゅうり,かぼちゃ,にんじん,たま<br>ねぎ,さやいんげん,だいこん                          | 642kcal<br><br>25.3g             |
| 22<br><br>火         | むぎ<br>麦ごはん           |  | 鶏肉の生姜炒め<br>大根とツナの和え物<br>みそ汁                   | とりにく,ツナ,とうふ,みそ,けずり,ぎゅう<br>にゅう                        | こめ,むぎ,さとう,あぶら,ごま                           | たまねぎ,しょうが,だいこん,にんじん,<br>きゅうり,ちんげんさい,ながねぎ,しめじ,<br>えのきたけ           | 605kcal<br><br>24.3g             |

※9日の「八王子ハニーマスタードチキン」に使用する「あらびきマスタード」には「りんご」が使用されています。



きかくてん  
企画展

かいき  
会期

2025年7月5日(土)～9月7日(日)

かいじょう  
会場

そうとにほんいさん  
桑都日本遺産センター

はちおうじはくぶつかん  
八王子博物館(はちはく)

かいき  
会期

2025年7月5日(土)～9月7日(日)

かいき  
会期

2025年7月5日(土)～9月7日(日)

し  
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  
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  
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  
日時

2025年7月20日(日)

①10:30 ②14:30

ねん がつ はつか にち  
2025年8月24日(日)

①10:30 ②14:30

