



7月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

ひ 日 に ち  よ う び	献立名		主な材料名			栄養価
	主食	の み の 物  主菜 副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	熱や力のもとになる きいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 水	二色丼	牛乳 野菜のおひたし えのきのみそ汁	とりにく,たまご,かつおぶし,わかめ,あぶらあげ,とうふ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん	にんじん,しょうが,たまねぎ,しいたけ,キャベツ,もやし,えのきたけ	620kcal 26.6g
2 木	ジャージャー麺	牛乳 のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく,みそ,あおのり,わかめ,とうふ,けずり,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも,あぶら	にんにく,しょうが,ながねぎ,たまねぎ,しいたけ,もやし,にんじん,えのき,コーン	604kcal 24.8g
3 金	かてめし	牛乳 笹かまぼこの天ぷら 茎わかめのしょうが炒め 臭だくさんみそ汁	とりにく,ちくわ,あぶらあげ,かまぼこ,たまご,くきわかめ,とうふ,みそ,にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ,ごまあぶら,ごま,じゃがいも	にんじん,れんこん,しいたけ,しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし	603kcal 24.7g
6 月	チャーハン	牛乳 大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ 果物	ぶたにく,だいず,とりにく,たまご,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,はるさめ,でんぱん	たまねぎ,にんじん,コーン,ピーマン,にんにく,しょうが,ながねぎ,コーン,くだもの	600kcal 21.3g
7 火	ちらし寿司	牛乳 さごちの薬味焼き 彩り和え 七夕汁	とりにく,あぶらあげ,さごち,かつおぶし,とりにく,とうふ,かまぼこ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま,あぶら,ごまあぶら,そうめん	にんじん,しいたけ,かんぴょう,さやいんげん,ながねぎ,こまつな,もやし,しめじ,だいこん	631kcal 29.9g
8 水	ごはん	牛乳 あじの香り焼き 小松菜とじゃこ炒め じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	あじ,じゃこ,わかめ,あぶらあげ,とうふ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,ごまあぶら,さとう,じゃがいも	にんにく,ばんのうねぎ,こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,だいこん,みかん	604kcal 26.2g
9 木	大根おろし スパゲティ	牛乳 白菜スープ ふかしとうもろこし	ツナ,きざみのり,ベーコン,しろいんげんまめ,けずり,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブゆ,さとう,あぶら	だいこん,えのきたけ,こまつな,はくさい,たまねぎ,にんじん,とうもろこし	621kcal 25.6g
10 金	夏野菜の カレーライス	牛乳 大根サラダ 冷凍みかん	とりにく,じゃこ,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,ズッキーニ,りんご,だいこん,コーン,みかん	618kcal 18.4g
13 月	国産小麦パン	牛乳 ポテトのミート焼き 白いんげん豆のスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく,チーズ,ベーコン,しろいんげんまめ,けずり,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,しめじ,にんじん,キャベツ,にんにく,パセリ,おうとうかん	613kcal 22.9g
14 火	コーンピラフ	牛乳 はちおうじハニーマスタードチキン ジャーマンポテト 野菜スープ	とりにく,ベーコン,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,はちみつ,あぶら,じゃがいも	コーン,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ピーマン,キャベツ,パセリ	615kcal 22.7g
15 水	かやくごはん	牛乳 ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのあえ物	とりにく,あぶらあげ,ししゃも,あおのり,わかめ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,こんにゃく,ごまあぶら	にんじん,ごぼう,しいたけ,たまねぎ,もやし,こまつな	645kcal 24.4g
16 木	ごはん	牛乳 八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖	ぶたにく,うずらたまご,とりにく,けずり,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,でんぱん,さとう	にんじん,はくさい,もやし,たけのこ,ちんげんさい,きくらげ,しょうが,にんにく,たまねぎ	612kcal 24.2g
17 金	ごはん	牛乳 いかの香り揚げ 五目きんぴら 呉汁 果物	いか,とりにく,だいず,とうふ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,でんぱん,あぶら,こんにゃく,さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん,だいこん,ながねぎ,しめじ,くだもの	658kcal 26.9g
21 火	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ゆで枝豆 くずきりスープ	とうふ,ぶたにく,みそ,ぶたにく,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん,ごまあぶら,くずきり,ごま	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく,えだまめ,たけのこ,きくらげ,コーン	617kcal 23.8g
22 水	ごはん	牛乳 ほきのごまがらめ 野菜のおかか和え にらたまみそ汁	ほき,かつおぶし,じゃこ,たまご,とうふ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,でんぱん,あぶら,ごま,さとう,じゃがいも	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,にら,えのき	613kcal 27.6g
23 木	セサミトースト	ジュース かぼちゃのシチュー わかめツナコーンサラダ りんごジュース	とりにく,ぎゅうにゅう,なまくりーム,ツナ,わかめ	パン,バター,さとう,ごま,あぶら,こむぎこ,ごまあぶら	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ,コーン,もやし,りんごジュース	632kcal 18.1g

たなばた  
七夕

旬  
とうもろこし

なつやさい  
夏野菜

八王子産  
はちみつ

野菜350

しもつか  
下中  
たまねぎ

旬  
えだまめ

旬  
かぼちゃ

※果物は柑橘類の予定です。