

7月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和7年6月30日



日曜日	主食	牛乳	こんだて名	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たん白質g
1火	たこめし	牛乳	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 牛乳	こめ じゃがいも あぶら	えだまめ ごぼう しょうが キャベツ もやし ねぎ だいこん にんじん	648kcal
	はんげしょう 【半夏生】						26.7g
2水	ガーリックライス	牛乳	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 牛乳	こめ はちみつ でんぱん オリーブゆ あぶら	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ にんじん トマト チンゲンツアイ	611kcal
	はちおうじさん 【八王子産はちみつ】						24.8g
3木	ごはん	牛乳	アーモンドふりかけ 焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのしょうが風味	かつおぶし とりにく こん ぶ ししゃも わかめ 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく でんぱん アーモンド ごまあぶら	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん さやいんげん	618kcal
							23.1g
4金	カレーライス	牛乳	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 ちりめんじゃこ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター ごまあぶら ごま	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 にんじん	650kcal
	こうちようせんせいげんきおうえん 【校長先生元気応援メニュー】						20.6g
7月	ちらしずし	牛乳	笹かまぼこのマヨネーズ焼き 七タ汁 スタミナきゅうり くだもの	とりにく あぶらあげ ささかまぼこ とうふ かまぼこ けずりぶし こんぶ 牛乳	こめ さとう そうめん マヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら	しょうが かんぴょう ねぎ だいこん しいたけ きゅうり にんにく くだもの にんじん さやえんどう こまつな	603kcal
	たなばた 【七夕】						22.9g
8火	スパゲティミートソース	牛乳	ジュリエンヌスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく けずりぶし チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ フルーツミックス にんじん トマト	624kcal
	やさい 【野菜350】						24.7g
9水	じゃごごはん	牛乳	なつやさい なまあ みそいた 夏野菜と生揚げの味噌炒め 具だくさん汁	なまあげ みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ にぼし 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	なす しょうが にんにく キャベツ だいこん しめじ ピーマン にんじん さやいんげん	600kcal
	なつやさい 【夏野菜】						23.3g
10木	こくさんこむぎ 国産小麦パン	牛乳	タンドライフィッシュ ABCスープ ジャーマンポテト	さごち ベーコン とりにく けずりぶし ヨーグルト 牛乳	パン じゃがいも マカロニ あぶら パター	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ にんじん	601kcal
							29.2g
11金	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ 呉汁 小松菜のおかか和え くだもの	ホキ かつおぶし だいず とうふ みそ けずりぶし 牛乳	こめ こむぎこ でんぱん さとう じゃがいも ごま こんにゃく あぶら	もやし キャベツ コーン ねぎ だいこん くだもの こまつな にんじん	624kcal
	いつつぼしこんだて 【五つ星献立】						26.6g
14月	だいず 大豆ピラフ	牛乳	しろみさかな や 白身魚のハーブ焼き ポテトサラダ 下中たまねぎのスープ	だいず ホキ ツナ ぶたにく けずりぶし 牛乳	こめ じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	たまねぎ コーン にんにく きゅうり キャベツ にんじん パセリ	604kcal
	しもなか 【下中たまねぎ】						25.7g
15火	おたる 小樽あんかけ焼そば	牛乳	わかめスープ くだもの	むきえび ぶたにく うずらのたまご とうふ とりにく けずりぶし わかめ 牛乳	ちゅうかめん でんぱん あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ コーン くだもの にんじん チンゲンツアイ	605kcal
	ねん 【100年フード 小樽】						26.2g
16水	かてめし	牛乳	や ぎかな しんこ 焼き魚 お新香 すいとん	とりにく ちくわ さけ けずりぶし こんぶ 牛乳 あぶらあげ	こめ さとう こむぎこ しらたまこ あぶら ごま	れんこん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ にんじん こまつな	605kcal
	【戦後80年献立】						29.5g
17木	キムチたまごチャーハン	牛乳	ちゅうか 中華みそスープ ごまめナッツ	とりにく たまご ぶたにく みそ けずりぶし いりこ 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら アーモンド ごま	はくさいキムチ もやし ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく にんじん こまつな	636kcal
							26.1g
18金	セルフツナサンド	りんご ジュース	パンプキンシチュー おんやさい 温野菜サラダ	ツナ とりにく きんときまめ なまクリーム 牛乳	コッペパン さとう あぶら パター ごまあぶら ごま こむぎこ	コーン きゅうり たまねぎ だいこん かぼちゃ にんじん パセリ さやいんげん	638kcal
							19.7g
22火	ごはん	牛乳	しせんと豆腐 たまご 四川豆腐 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 牛乳	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし えのきたけ えだまめ にんじん チンゲンツアイ	625kcal
							27.9g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

こんげつの きゅうしょくもくひょう

「 すいぶんほきゅうで ねっちゅうしょうを ふせごう 」

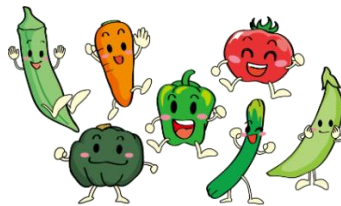
☆こまめにすいぶんほきゅうをしよう。
☆あまい せいりょういんりょうすいの のみすぎには
ちゅういしよう。



旬の野菜 : とうもろこし・かぼちゃ・えだまめ



八王子産の野菜 : 小松菜・たまねぎ・キャベツ・じゃがいも・きゅうり・かぼちゃ・えだまめ・ピーマン



給食終了 : 1学期の給食は7月22日(火)で終了です。白衣の洗濯や、アイロンがけ、つくろいものなどご協力ありがとうございました。
2学期の給食は9月2日(火)より始まりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



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はんちの歴史

展示している「災害用炊炊き鍋」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ね。(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

