

日曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー・kcal たんぱく質・g	給食メモ
	主食	のみもの 主菜 副菜など	魚や肉になる あか	卵や力のもとになる きいろ	からだの調子を整える みどり		
1火	たこめし	牛乳 さばのおやき やさいのおかあえ かきたまじる	たこ さば かつおぶし とりくに たまご とう ふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぱん	えだまめ こまつな たまねぎ だいこん にんじん	603kcal	7月1日は「半夏生」です。半夏生は梅雨明けの時期にあたり、農家は田畑を終る目安とされてきました。福井県には、夏至からは、夏至から数えて11日目、農作業の忙しい時期が終わり、夏を迎える半夏生の日に、串刺しの丸焼きさばを食べる風習があります。
						26.8g	
2水	コッパン	牛乳 かぼちゃのグラタン ミネストローネ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン だいず	コッパン あぶら こむぎこ パター じゃがいも	かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ ホールトマト りんごかんづめ	652kcal	7月2日の給食では、八王子産のかぼちゃをつかった、かぼちゃのグラタンを食べます。かぼちゃは夏に収穫されますが、旬は10～12月といわれています。2～3か月寝かしておくことで、甘味が出ておいしくなるためです。お菓子などではなく使う場合は、夏でもおいしく食べましょう。
						22.8g	
3木	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき にちたまそしる ごまだいこん くだもの	ぶたにく たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ ねしょうが にら えのきたけ だいこん バレンシアオレンジ	619kcal	豚肉は、エネルギーを作り出し、疲れをとるのに欠かせないビタミンB1や鉄を作る元となるたんぱく質を多く含んでいます。豚肉たっぷりのぶたにくのしょうがやきを作ります。暑さには負けないためにしっかりと食べましょう。
						25.1g	
4金	ピビンバ	牛乳 たまごスープ まめじゃこ	ぶたにく とりにく たまご とうふ だいず いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぱん あぶら	にんにく ねしょうが コーン きりぼしだいこん たまねぎ にんじん もやし こまつな	668kcal	「野菜を1日350g摂りましょう」が「健康日本21」が目標として掲げる野菜摂取量です。 両手を広げてお皿に見立て、両手のひらの上にこんもり乗る量が1百分の野菜です。両手のひら3杯分の野菜が1百分です。目安にしてみてください。
						26.7g	
7月	ちらしずし 七夕	牛乳 ささかまほこのマヨネーズやき いりとりあえ たなばたじる	とりにく あぶらあげ ささかまほこ かつおぶしこ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま そうめん マヨネーズ ごまあぶら	にんじん ほしいたけ かんぴょう もやし ながねぎ さやいんげん しめじ ほうれんそう だいこん	601kcal	7月7日は七夕です。給食では、七夕の飾りをイメージして、桑の葉で色付けした衣をまかまほこにつけて焼いたささかまほこのマヨネーズ焼きや、そうめんの天の川、にんじんを短冊に見立て、かまぼこの星をちりばめた七夕汁を食べます。
						25.1g	
8火	ごはん 旬: とうもろこし	牛乳 マーボーとうふ とうもろこし はるさめスープ	とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ さとう でんぱん ごまあぶら	ながねぎ にんじん きくらげ にら ねしょうが コーン にんにく とうもろこし たまねぎ はくさい たけのこかん	606kcal	「とうもろこし」は、米と並んで「世界の三大穀物」の一つです。種類によって、穀物と野菜に分かれていて、給食で使われているスイートコーンは、野菜の仲間です。3年生の皆さんがむきむきをしてくれたトウモロコシを、給食室で洗浄、1人分に切り分けて給食の時間に食べます。
						21.7g	
9水	なつやさいの カレーライス	牛乳 だいこんサラダ フルーツヨーグルト	とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく ねしょうが なす たまねぎ にんじん きゅうり ズッキーニ いんげん りんご だいこん フルーツミックスかん	631kcal	7/9のカレーには、なす、ズッキーニといった、夏が旬の夏野菜が入っています。なすは皮の部分に含まれるポリフェノール成分のナスニンが活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。八王子産夏野菜を使ったカレーを作ります。
						18.6g	
10木	おたるあんかけ やきそば 100年 フード	牛乳 のりしおポテト わかめととうふのスープ	いか ぶたにく うずらのたまご あおのり わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぱん ごまあぶら くしがたポテト	ねしょうが にんにく コーン にんじん たまねぎ えのき たけ はくさい きくらげ チンゲンサイ	603kcal	10日は未来の100年フード部門へ目指せ100年～に認定されている、北海道の「小樽あんかけ焼きそば」を食べます。 よく焼いた麺と多めの「あん」が特徴の「小樽あんかけ焼きそば」は、戦後復興の時期に誕生し、現在も市民のソウルフードとして幅広い世代に愛されています。
						25.3g	
11金	しじゅうし	牛乳 ゴーヤチャンブル もずくスープ えだまめ	こんぶ あぶらあげ とうふ ぶたにく かつおぶしこ たまご もずく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ねしょうが もやし ゴーヤ たけのこかん たまねぎ えだまめ	605kcal	枝豆は栄養、おいしさ、手軽さから海外でも人気の食品で、ローマ半島の「EDAMAME」として冷凍枝豆が販売されています。 枝豆は疲労回復の効果があるビタミンB1がたっぷり含まれています。夏バテ防止にもぴったりです。
						24.7g	
14月	チャーハン	牛乳 ポップビーンズ コーンとたまごのスープ くだもの	ぶたにく だいず たまご あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぱん はるさめ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく すいか ねしょうが クリームコーン	634kcal	14日の果物はすいかです。すいかには、ビタミンAやリコピンという栄養が含まれていて、髪の手つやを保つのにしたり、のどや肺などの呼吸器を守ったりする働きがあります。 また、すいかは90%以上が水分で、体を冷やす働きがあるので、夏にぴったりな果物です。旬の味を楽しみましょう！
						21.8g	
15火	こくさんこむぎ パン	牛乳 チキンビーンズ じゃこサラダ くだもの	だいず とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし マツジューム キャベツ グリーンピース れいとうみかん	614kcal	今日の給食では、国産小麦100%のパンを食べます。 小麦は、自給率の低い食品の一つです。食料自給率が低いと何か起こった時に、国内で食料不足が生じることが考えられます。自給率を上げるためにどうしたらいいのか皆さんで考えてみてください。
						26.6g	
16水	かてめし 戦後80年	牛乳 やきざかな おしんこ すいとん	とりにく ちくわ あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ しらたまご	にんじん れんこん こまつな ほしいたけ キャベツ きゅうり ねしょうが だいこん	605kcal	今から80年前の8月15日に、日本の戦争が終わりました。 今日の献立のかてめしは、米の量が減っていた時代に、米の量を増やすために野菜などの具材を混ぜて炊き込んだ料理です。 味わって食べてみてください。
						29.5g	
17木	メキシカンライス 八王子産 はちみつ	牛乳 はちみつハニー マスタードチキン コンポタ オニオンスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら はちみつ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン パセリ	619kcal	「八王子産はちみつマスタードチキン」には、八王子産のはちみつを使っています。生産者の皆さんからメッセージです。 私たちの作った『はちみつ』をはちみつじっ子の皆さんが食べると聞いて、とてもうれしいです。はちみつを採るときは検査をして、十分な甘さがあるものだけを探しています。味が濃くておいしいはちみつにこだわって作っているので、ぜひ食べてください！
						23.8g	
18金	ごはん 小田原産 下中たまねぎ	牛乳 わかめのにんにくいため じゃものからあげ じゃがいものそぼろに (しもなかつたまねぎしょう) もやしとツナのあえもの	わかめ ししゃも ツナ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま でんぱん じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん いんげん もやし いとこんにやく	694kcal	じゃがいものそぼろ煮に入っているたまねぎは、姉妹都市である神奈川県小田原市の名産「下中たまねぎ」です。海産と栄養豊富な土壌で育った下中たまねぎは、辛みが少なく、やわらかい食感が特徴です。今日のたまねぎは、八王子の有機肥料も使った畑で育てられたものです。味わって食べてみてください。
						24.5g	
22火	スパゲティ ミートソース	牛乳 はくさいスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ホールトマト はくさい おうとうかん	623kcal	今日で二学期の給食もおしまいです。 いよいよ夏休みが始まりますが、給食がない日は、ビタミンや食物繊維、鉄、カルシウムなどの栄養が不足しがちといわれています。夏休み中も朝晩の3回の食事をしっかりと、毎日元気に過ごしましょう！
						23.9g	



きかくてん 企画展 **むかしむかし ごはん** かいじょう 会場 桑都日本遺産センター 八王子博物館(はちばく)

かいき 会期 2025年7月5日(土)～9月7日(日) かいかんじかん 開館時間 10:00～19:00

し 知って、みつけて！ 3色は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ください。(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 2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30

