



7月

こんだてよていひょう



八王子市立
上柚木小学校

給食回数:13回

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	タコめし 		うずらの ^{にたまご} 煮卵 具たくさんみそしる 野菜のおかかあえ	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,でんぱん,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	600 kcal 26.7 g
2 水	チキンライス 		じゃがいもと豆のポタージュ オレンジポンチ	とりにく,しろいんげんまめ,とりにく ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース コーン,パセリ,フルーツミックス みかんジュース	615 kcal 19.0 g
3 木	^{ねん} 【100年フード:北海道 小樽市】 ^{おたるし} 小樽あんかけ焼そば 		わかめスープ こざかなのごまがらめ	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,あぶら,ごまあぶら でんぱん,さとう,ごま,さとう	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	608 kcal 29.9 g
4 金	^{なつやさい} 夏野菜のカレーライス 		レタスとたまごのスープ 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 バター,でんぱん	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,なす,さやいんげん レタス,すいか	616 kcal 18.0 g
7 月	^{たなばた} 【七夕献立】 ツナそぼろちらし 		ささ ^や まぼこのマヨネーズ焼き わかめとコーンの ^{ほしぞらいた} 星空炒め たなばた ^七 夕汁	ツナ,ささかまぼこ,わかめ,とうふ きざみのり,かまぼこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,マヨネーズ あぶら,ごまあぶら,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	605 kcal 21.7 g
8 火	^{こくさんこむぎこ} 【国産小麦粉パン】 国産小麦のソフトフランスパン 		チキンビーンズ グリーンサラダ パレンシアオレンジ	だいず,とりにく,ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,さとう こむぎこ,バター	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 パレンシアオレンジ	612 kcal 25.0 g
9 水	^{しもなかたま} 【下中玉ねぎ】 ごはん 		さばの ^{しおや} 塩焼き しもなかたま ^{しる} 下中玉ねぎのみそ汁 もやしのからしあえ	さば,とうふ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,だいこん,ながねぎ もやし,こまつな,にんじん	607 kcal 23.0 g
10 木	^{はちおうじさん} 【八王子産はちみつ】 ガーリックライス 		はちおうじ ハニーマスタードチキン コールスローサラダ ミネストローネ	しろいんげんまめ,とりにく ぎゅうにゅう	こめ,オリーブオイル,はちみつ あぶら,さとう,じゃがいも	にんにく,パセリ,キャベツ きゅうり,にんじん,たまねぎ セロリ,トマト,コーン	608 kcal 24.2 g
11 金	^{むぎ} 麦ごはん 		ししゃもの七味焼き じゃが芋のそぼろ煮 ごまあえ れいとう ^{冷凍} みかん	ししゃも,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こんにゃく,さとう,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,みかん	604 kcal 21.7 g
14 月	^{しゅん} 【旬:とうもろこし】 スパゲティミートソース 		ゆでとうもろこし きのこスープ	ぶたにく,チーズ,とりにく とうふ,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブオイル,あぶら	たまねぎ,にんじん,セロリ にんにく,トマト,とうもろこし ながねぎ,しいたけスライス しめじ,えのきたけ	638 kcal 26.2 g
15 火	^{しゅん} 【旬:えだまめ】 ごはん 		とうふ ^に 豆腐のうま煮 にらたまスープ えだまめ	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	600 kcal 24.9 g
16 水	^{せんご} 【戦後80年 献立】 かてめし 		や ^{ざかな} 焼き魚 お新香 すいとん	とりにく,ちくわ,あぶらあげ さけ,こんぶ,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
17 木	^{しゅん} 【旬:かぼちゃ】 ツナポテトサンド 		かぼちゃのシチュー ピクルス りんごジュース	ツナ,とりにく,ぎゅうにゅう なまクリーム	パン,じゃがいも,バター,あぶら こむぎこ,さとう,ごま	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,りんごジュース	600 kcal 17.3 g

※献立は材料の入荷状況等により変更することがありますので、ご了承ください。

※だし汁は、削り節、煮干し、こんぶを献立によって使い分けています。

※果物は市場の出回りを見て随時提供します。



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** 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)** かいかんじかん 開館時間 **10:00～19:00**

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 **れきし**

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 かにち **2025年8月24日(日)** ①10:30 ②14:30

