



# 7月こんだてよていひょう



八王子市立  
上柚木小学校  
7月給食回数:17回

日	主食 しゆしょく	飲み物	おかず	ちにく 血や肉になるもの(赤)	ねつ 熱や力の元になるもの(黄)	からだ 体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱく質
1 水	はちおうじ産はちみつ コーンピラフ	牛乳	はちおうじハニーマスタードチキン ごまポテト ジュリエンスープ	とりにく、ハム、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、さとう	コーン、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、パセリ	650 kcal 23.9 g
2 木	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、みそ、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	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	620 kcal 26.6 g
3 金	とうもろこし スパゲティミートソース	牛乳	白菜スープ ゆでとうもろこし	ぶたにく、ナチュラルチーズ、ハム、 しろいんげんまめ、けずり、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、 トマト、はくさい、とうもろこし	633 kcal 25.1 g
6 月	ごはん	牛乳	あじの香り焼き 小松菜とじゃこいため じゃがいものみそ汁 栗物(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、ほんのうねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、 みかん	604 kcal 26.2 g
7 火	だはひた 七夕 ちらし寿司	牛乳	せかまほこの天ぷら 彩り和え 七夕汁	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご、 かつおぶし、とうふ、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、こむぎこ、 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、こまつな、もやし、しめじ、 だいこん、ながねぎ	610 kcal 25.6 g
8 水	えだまめ マーボー丼	牛乳	ゆで枝豆 春雨スープ	とうふ、ぶたにく、みそ、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、はるさめ	ながねぎ、にんじん、ら、しょうが、 にんにく、えだまめ、たまねぎ、たけのこ、 はくさい、きくらげ、コーン	600 kcal 22.6 g
9 木	ビビンバ	牛乳	たまごスープ ごまめ	ぶたにく、たまご、とうふ、けずり、いりこ、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぶん、 さとう	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、 もやし、こまつな、たまねぎ、コーン	609 kcal 22.6 g
10 金	かぼちゃ セサミトースト	牛乳	かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ りんごジュース	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、 わかめ、ツナ	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、きゅうり、もやし、コーン、 りんごジュース	630 kcal 18.3 g
13 月	しもわか 下中たまねぎ 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、うすらたまご、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、でんぶん、 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	612 kcal 23.7 g
14 火	ごはん	牛乳	いかの香り揚げ 五目きんぴら 呉汁 栗物(パレンシアオレンジ)	いか、さつまあげ、だいず、とうふ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、 こんにゃく、あぶら、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、パレンシアオレンジ	662 kcal 27.4 g
15 水	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	むしちゅうかめん、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、きゅうり、にんじん、 えのき、コーン	605 kcal 24.8 g
16 木	野菜350 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、とりにく、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、きゅうり	651 kcal 25.1 g
17 金	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 栗物(冷凍ぼんかん)	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、 でんぶん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、 しょうが、ながねぎ、コーン、ぼんかん	600 kcal 21.3 g
21 火	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ 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、こむぎこ、でんぶん、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	614 kcal 27.9 g
22 水	夏の生活 かてめし	牛乳	さごちの薬味焼き きりかわかめのしょうが炒め 貝だくさんのみそ汁	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、さごち、 きりかわかめ、とうふ、みそ、にほし、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	にんじん、れんこん、しいたけ、ながねぎ、 しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし	600 kcal 27.2 g
23 木	夏野菜 夏野菜のカレーライス	牛乳	大根サラダ 栗物(小玉すいか1/16)	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、 きゅうり、コーン、すいか	610 kcal 17.7 g
24 金	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、おうとうかん	611 kcal 22.9 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。

りょうり  
料理レシピサイト  
「クックパッド」  
はちおうじ とうしき  
八王子市の公式キッチン  
Hachioji City  
はちおうじ元氣ごはん  
食を大切に人々を育むまち  
はちおうじ元氣ごはん クックパッド

がっこう きょうしやく ほいくえんきょうしやく にんぎ  
学校の給食や保育園給食で人気の  
オリジナルメニューレシピなどを  
紹介しています。  
夏休みにぜひ、ご家庭でも作って  
みてください。

二次元コード▶

がっき  
2学期は  
はちっこワクワク給食  
からスタート!

きゅうしよく  
「はちワク給食」とは?

なつやす あ げんき  
夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、  
たの きゅうしよく ようい とく  
しみいっぱい給食を用意した取り組みです♪  
みつかかん にんぎ  
3日間人気メニューが登場します!  
がっき がっこう たの  
2学期も学校を楽しみにしてくださいね!