

7月 献立予定表



ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりようめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしよく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだのちにく 血や肉になる しよくひん 食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろ しよくひん 黄色の食品	からだのちようし ととの 調子を整える みどりしよくひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
1火	たこめし はんげしよう 半夏生		さばのしおやき やさいのおかかあえ かきたまじる	 たこ さば かつおぶし とりにく たまご とうふ けずりばし わかめ ぎゅうにゅう	 こめ さとう でんぱん	 えだまめ もやし たまねぎ こまつな にんじん	608kcal
							18.9g
2水	ごはん		ぶたにくのしょうがやき にらたまみそしる ごまだいこん くだもの	 ぶたにく たまご とうふ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にら えのきたけ だいこん しょうが くだもの	600kcal
							27.3g
3木	なつやさいの カレーライス		だいこんサラダ ヨーグルトのブルーベリーソース	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 こむぎこ さとう あぶら バター ごま	にんにく しょうが たまねぎ なす スキニー だいこん きゅうり フルーベリー にんじん さやいんげん	604kcal
							24.3g
4金	コッパパン		かぼちゃのグラタン ミネストローネ くだもの	とりにく ベーコン だいず けずりばし チーズ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも あぶら バター	しめじ たまねぎ キャベツ にんにく セロリー かぼちゃ にんじん トマト くだもの	611kcal
							26g
7月	ちらしずし たなばた 七夕		ささかまぼこのマヨネーズやき いろどりあえ たなばたじる	とりにく あぶらあげ ささかまぼこ とうふ かつおぶし かまぼこ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	しいたけ かんぴよう しめじ だいこん ながねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし	621kcal
							22.4g
8火	チャーハン		だいずととりにくのちゅうかいため コーンとたまごのスープ くだもの	ぶたにく だいず とりにく たまご けずりばし ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぱん あぶら ごまあぶら	たまねぎ コーン にんにく しょうが ながねぎ にんじん ビーマン くだもの	611kcal
							26.2g
9水	おたるあんかけやきそば ねん 100年フード 北海道		カレーポテト わかめととうふのスープ	いか ぶたにく たまご とりにく とうふ けずりばし わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぱん じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ コーン えのきたけ にんじん チンゲンツアイ	603kcal
							18.8g
10木	ししじゅうし		ゴーヤチャンプル もずくスープ えだまめ	ぶたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし たまご こんぶ けずりばし もずく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま	しょうが ゴーヤ たけのこ たまねぎ もやし えだまめ にんじん	675kcal
							27.8g
11金	ごはん		マーボーとうふ ふかしとうもろこし はるさめスープ	とうふ ぶたにく みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん はるさめ あぶら ごまあぶら	ながねぎ しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ にんじん にら コーン	651kcal
							24.7g
14月	かてめし せんご 戦後80年		やきざかな おしんこ すいとん せんそうちゆう こ 戦争中の子どもが食べた にちふん しよくじ たいけん 1日分の食事を体験します	とりにく ちくわ あぶらあげ さけ けずりばし だしこんぶ ぎゅうにゅう	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 ながねぎ にんじん こまつな	604kcal
							26.8g
15火	こくさんこむぎパン		チキンビーンズ じゃこサラダ	だいず とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ にんじん	607kcal
							23g
16水	メキシカンライス		はちおうじハニーマスタードチキン コーンポテト オニオンスープ	ぶたにく とりにく けずりばし ぎゅうにゅう	こめ はちみつ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ コーン にんじん ビーマン	616kcal
							28.9g
17木	ごはん		ししゃものいそべやき じゃがいものそばろに もやしとツナのあえもの	とりにく ツナ ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ もやし きゅうり にんじん さやいんげん	602kcal
							22.8g
18金	スパゲティミート ソース		はくさいスープ パインヨーグルト	ぶたにく ベーコン けずりばし ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	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 はくさい パイン にんじん トマト	651kcal
							25.1g
22火	ビビンバ		たまごスープ まめこくとう	ぶたにく とりにく たまご とうふ けずりばし だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん くろざとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが こまつな きりぼしだいこん もやし たまねぎ コーン にんじん	652kcal
							24.4g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

くだものの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。



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ごはんの歴史

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！

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

