



# 7月 こんだてよていひょう

八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1火	たこ飯	MILK	うずら卵のからめ煮 豚汁 小松菜の炊いたん	たこ とうふ うずらのたまご ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	しょうが だいこん ながねぎ キャベツ	583kcal 26.6g
2水	切り干し ビビンバ	MILK	かきたま汁 豆ナッツ黒糖	ふたにく とりにく たまご とうふ だいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん くろざとう	ごまあぶら ごま アーモンド	にんじん こまつな	にんにく しょうが きりほしだいこん もやし たまねぎ	638kcal 24.7g
3木	はしがしやく 胚芽食パン	りんご	ツナポテト パンフキンシチュー 野菜のピクルス	ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら バター	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり りんごジュース	604kcal 18.2g
4金	えだまめ 枝豆ごはん	MILK	さばのカレー焼き 五色和え 下中玉ねぎのみそ汁	さば とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん こまつな	えだまめ しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ キャベツ きりほしだいこん	638kcal 24.5g
7月	ツナとほろちらし	MILK	副校長先生おすすめメニュー 笹かまぼこの翡翠焼き わかめとコーンの星空炒め セタ汁	ささかまぼこ ほしほしだいこん ツナ とうふ	わかめ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん	ごま マヨネーズ あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう こまつな	かんぴょう ほしほしだいこん ホールコーン にんにく ながねぎ	590kcal 23.1g
8火	こくさんこむぎ 国産小麦のパン	MILK	チキンビーンズ ごまクッキー トマトドレッシングサラダ	だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら ごま バター	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	618kcal 22g
9水	100年フード献立 おたる 小梅あんかけ 焼そば	MILK	たまご 玉ねぎとわかめのスープ あお 青のりフレンチポテト	えび ふたにく うずらのたまご とうふ	わかめ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぷん フレンチポテト	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チングンツアイ	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう はくさい ホールコーン	609kcal 24.7g
10木	コーンライス	MILK	はちおうじ 八王子ハニーマスタードチキン わかめとツナのサラダ ミネストローネスープ	ベーコン とりにく ツナ しらいんげんまめ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ はちみつ さとう	オリーブあぶら あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ホールトマト トマトジュース	ホールコーン たまねぎ にんにく きくらげ キャベツ セロリー	638kcal 24.5g
11金	ごはん	MILK	ししゃもの磯辺天ぷら オレンジ じゃがいものとほろ煮 ごま和え	たまご とりにく	ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ ごむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし オレンジ	685kcal 23.2g
14月	しじゅうし	MILK	ゴーヤチャンフル いかのねぎ焼き もずくのみそ汁	ふたにく あぶらあげ とうふ たまご いか みそ	きざみこんぶ もずく ぎゅうにゅう	こめ	あぶら ごまあぶら	こねぎ	ゴーヤ きくらげ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ	634kcal 33g
15火	なつやさい 夏野菜の カレーライス	MILK	たまご レタスと卵のスープ ゆでとうもろこし	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごむぎこ でんぷん	あぶら	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ なす スズキニ にんにく しょうが りんご レタス とうもろこし	634kcal 18.5g
16水	かてめし	MILK	戦後80周年献立 焼き魚 お新香 すいじん	とりにく あぶらあげ ちくわ さけ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ごむぎこ しらたまご	あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ キャベツ きゅうり しょうが だいこん ながねぎ	583kcal 28.6g
17木	スパゲティー ミートソース	MILK	野菜スープ りんごヨーグルト	ふたにく ベーコン	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ りんご	673kcal 25.2g



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ください。(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



楽しい夏休みももうすぐですね。夏休み中も「正しい食生活」「運動」「休養(睡眠)」で体調を整えて、元気に夏をのりきりましょう! 2学期の給食は、8月28日(木)から始まります。