



7月のこんだてひょう



ひ 日 曜 日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g
	しゅよく 主食	飲 み 物	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など	ち にく 血や肉になるもの あか	ねつ ちから 熱や力になるもの きいろ	からだ ちょうし ととの 身体の調子を整えるもの みどり	
1火	たこめし	牛乳	さばの塩焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	たこ さば かつおぶし とりにく たまご とうふ わかめ けずりぶし 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 もやし にんじん たまねぎ	603kcal
	はんげしょう 半夏生						27.2g
2水	ごはん	牛乳	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き にらたまみそ汁 ごま大根 冷凍ミカン	ぶたにく たまご とうふ みそ けずりぶし 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 しょうが にら えのきたけ だいこん	619kcal
	げんきおうえん 元気応援						25.1g
3木	ししじゅうし	牛乳	ゴーヤチャンプル もずくスープ えだまめ	ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ かつおぶし たまご もずく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん しょうが ゴーヤ たまねぎ たけのこ もやし えだまめ	604kcal
	おきなわ 沖縄						24.7g
4金	こくとう 黒糖パン	牛乳	かぼちゃのグラタン ミネストローネ りんごかん	とりにく チーズ ハム だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく セロリ りんご	652kcal
	しゅん 旬：かぼちゃ						23g
7月	ちらしずし	牛乳	ささ かんまぼこのマヨネーズやき いろどりあ たなばたじる 彩り和え セタ汁	とりにく あぶらあげ かんまぼこ かつおぶし とうふ かんまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら そうめん	にんじん しいたけ もやし さやいんげん ほうれんそう しめじ だいこん かんぴょう ながねぎ	601kcal
	たなばた 七夕						25.1g
8火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 とうもろこし はるさめスープ	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん にら 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	606kcal
	しゅん 旬：とうもろこし						21.7g
9水	おたる やき 小樽あんかけ焼そば	牛乳	のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	えび ぶたにく あおのり うずらたまご わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぱん じゃがいも	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 えのきたけ コーン	601kcal
	ほっかいどう 北海道						25.4g
10木	ごはん	牛乳	ふりかけ ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 ツナもやし	かつおぶし ししゃも あおのり とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ アーモンド ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし	653kcal
	しもなか 下中たまねぎ						25.8g
11金	チャーハン	牛乳	だいず とりにく ちゅうかいだ 大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ オレンジ	ぶたにく だいず とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぱん	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく しょうが ながねぎ バレンシアオレンジ	590kcal
							21g
14月	かてめし	牛乳	や ざかな しんこう 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 けずりぶし 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	605kcal
	はちおうじくうしゅう 八王子空襲						29.5g
15火	こくさんこむぎ 国産小麦パン	牛乳	チキンビーンズ じゃこサラダ すいか	だいず とりにく じゃこ 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 ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム グリンピース キャベツ すいか	614kcal
	なつやさい 夏野菜の カレーライス						26.6g
16水	なつやさい 夏野菜の カレーライス	牛乳	だいこん 大根サラダ りんごヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト 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 ブッキーニ さやいんげん りんご だいこん きゅうり りんご	632kcal
	メキシカンライス						18.5g
17木	メキシカンライス	牛乳	はちおうじ 八王子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 けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら はちみつ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン パセリ	617kcal
	はちおうじさん 八王子産はちみつ						23.8g
18金	スパゲティ	牛乳	はくさい まめ こくとう 白菜スープ 豆ナッツ黒糖	ぶたにく チーズ ハム けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら アーモンド さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい	623kcal
	ミートソース						24.2g

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。★太字は八王子産を使う予定です。

えだまめは
かんそうすると
だいずに
なります！



えだまめ

【旬の食材】

とうもろこしの
ひげはめしべです。
ひげのねもとに
みがあります！

ともろこし



かぼちゃはなつからあき
にかけてがしゅんです。
なつのかぼちゃはねっとり
しています！

かぼちゃ



7月8日に、3年生と

とうもろこしの皮むきをします。
皮をむいた後はきれいに洗って、
給食室で蒸しあげて出します！



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

