



# 7月のこんだてひょう July

令和8年度

八王子市立元木小学校 17回

日 曜日	こんだてめい 献立名		おも さいりょうめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g		
	しゅしよく 主食	飲み 物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など	あか 血や肉になるもの		ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ ちょうしとの 身体の調子を整えるもの
1水	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	とりにく あぶらあげ ししゃも あおりの わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう <b>じゃがいも</b> いとこんにやく ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ <b>たまねぎ</b> もやし <b>きゅうり</b>	651kcal 25.1g
2木	セサミトースト 旬 かぼちゃ	ジュリンゴス	かぼちゃのシチュー	わかめとツナのサラダ	とりにく なまクリーム わかめ ツナ ぎゅうにゅう	しよくぱん バター さとう しろいりごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	かぼちゃ にんじん <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> パセリ <b>きゅうり</b> もやし コーン	569kcal 16.4g
3金	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	すいか	とりにく ぎゅうにゅう	こめ <b>じゃがいも</b> あぶら こむぎこ バター さとう しろいりごま	にんにく しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん <b>なす</b> <b>ズッキーニ</b> りんご だいこん <b>きゅうり</b> コーン すいか	600kcal 15.8g
6月	こくさんこむぎ 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	ぶたにく ナチュラルチーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりがし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	<b>たまねぎ</b> しめじ にんじん <b>キャベツ</b> にんにく りんご	620kcal 23.2g
7火	ちらし寿司 旬 たなばた 七夕	牛乳	ささかまぼこ	てんぷら いろどあ たなばたじる 彩り和え	とりにく あぶらあげ たまご ささかまぼこ かつおぶし とうふ かまぼこ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しろいりごま 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 <b>こまつな</b> もやし しめじ だいこん <b>ながねぎ</b>	610kcal 25.6g
8水	ピラフ 旬 はちおうはん 八王子産はちみつ	牛乳	はちおうじハニーマスタードチキン	コーンポテト	とりにく ベーコン けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター はちみつ <b>じゃがいも</b>	にんじん <b>たまねぎ</b> グリーンピース ホールコーン <b>キャベツ</b> パセリ	608kcal 23.1g
9木	ごはん	牛乳	いかの香り揚げ	五目きんぴら	いか さつまあげ だいず とう ふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぱん いとこんにやく あぶら さとう <b>じゃがいも</b>	しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん <b>だいこん</b> <b>ながねぎ</b> しめじ パレンシアオレンジ	662kcal 27.4g
10金	ごはん 旬 しもなか 下中たまねぎ	牛乳	はっぼうさいしもなか 八宝菜	下中たまねぎのスープ	ぶたにく うずらのたまご とりにく けずりがし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん くらざとう	にんじん はくさい もやし たけのこ チンゲンツアイ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	612kcal 23.7g
13月	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ	野菜のおかか和え	ホキ かつおぶし ちりめんじゃこ たまご とうふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぱんあぶら しろいりごま さとう <b>じゃがいも</b>	しょうが <b>こまつな</b> もやし にんじん <b>たまねぎ</b> いら えのきたけ	614kcal 27.9g
14火	ごはん 旬 しゆん 枝豆	牛乳	マーボー豆腐	ゆて枝豆	とうふ ぶたにく みそ けずりがし 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	<b>ながねぎ</b> にんじん いら しょうが にんにく えだまめ <b>たまねぎ</b> たけのこ はくさい きくらげ コーン	600kcal 22.6g
15水	スパゲティ 旬 ミートソース とうもろこし	牛乳	はくさい 白菜スープ	ふかしとうもろこし	ぶたにく ナチュラルチーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりがし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら	<b>たまねぎ</b> にんじん セロリー にんにく トマト はくさい とうもろこし	633kcal 25.1g
16木	かてめし	牛乳	さごちの薬味焼き	茎わかめのしょうが炒め	とりにく ちくわ あぶらあげ さごち くきわかめ とうふ み そ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとうあぶら ごまあぶら しろいりごま <b>じゃがいも</b>	にんじん れんこん しいたけ <b>ながねぎ</b> しょうが <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> もやし	600kcal 27.2g
17金	ピビンバ	牛乳	たまごスープ	ごまめナッツ	ぶたにく たまご とうふ けずりがし いらこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しろいりごま でんぱん アーモンド グラニューとう	にんにく しょうが <b>だいこん</b> にんじん もやし <b>こまつな</b> <b>たまねぎ</b> コーン	609kcal 22.6g
21火	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 あおりの わか め とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま <b>じゃがいも</b>	にんにく しょうが <b>ながねぎ</b> <b>たまねぎ</b> しいたけ もやし <b>きゅうり</b> にんじん えのきたけ コーン	605kcal 24.8g

※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。

【旬の食材】

えだまめは  
かんそうすると  
だいずに  
なります！  
**えだまめ**

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15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！

**7月21日（火）の給食当番は、エフロン・三角巾の持参をお願いします。**

夏休みに、白衣の点検を行います。7月17日（金）の給食当番は、洗濯した白衣を忘れずに持ってきてください。  
また、7月22日（水）から夏休みに入るため、7月21日（火）の給食では白衣を使用しません。  
エフロン・三角巾を持ってきてください！

