



令和4年度

7月

こんだてよていひょう

八王子市立元八王子東小学校



ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
		しゅしょく	おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやくくに なるもの(赤色)	からだのちようしを ととのえるもの(緑色)	
1	金	ごはん	あじのかおりやき こまつなとじゃこいため くずきりスープ	こめ、おぎ、ごま、ごまあぶら さとう、くずきり	あじ、あぶらあげ、ちりめんじゃこ とりにく、けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、ほんのうねぎ こまつな、にんじん、はくさい ながねぎ	604 27.1
4	月	ごはん	マーボーなす さんしょくナムル コーンとたまごのスープ	こめ、おぎ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、ごま	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご けずりぶし、ぎゅうにゅう	なす、にんにく、しょうが にんじん、ピーマン、ながねぎ こまつな、もやし、たまねぎ、コーン	614 23.2
5	火	ココアあげパン	ウインナーとやさいのスープに わかめとツナのサラダ くだもの	コッペパン、さとう、じゃがいも あぶら、ごまあぶら、ごま	とりにく、ウインナー けずりぶし、わかめ、ツナ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく、きゅうり もやし、コーン	603 22
6	水	キムチ チャーハン	ポップビーンズ はるさめスープ くだもの	こめ、おぎ、ごま、あぶら、でんぶん はるさめ、ごまあぶら	ぶたにく、だいず、あおのり けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、キムチ、こまつな ながねぎ、たけのこ、きくらげ	623 21.1
7	木	たなぼた 七夕こんだて ちらしずし	ささのはあげ ごまきゅうり たなぼたじる	こめ、さとう、あぶら、ごま こおぎこ、ごまあぶら、そうめん	あぶらあげ、ささかまほこ とりにく、とうふ、かまほこ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、かんぴょう さやえんどう、きゅうり、にんにく ながねぎ	606 24
8	金	なつやさいの カレーライス	だいこんごまサラダ ぶかしとうもろこし	こめ、おぎ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、ごまあぶら さとう、ごま	とりにく、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、なす、さやいんげん りんご、だいこん、きゅうり キャベツ、とうもろこし	624 17.5
11	月	ゆかりごはん	ししゃものかおりあげ はちくんのみぞしる えだまめ	こめ、おぎ、ごまあぶら、でんぶん あぶら、じゃがいも	ししゃも、とりにく、あぶらあげ みそ、にほし、ぎゅうにゅう	ゆかり、にんにく、しょうが ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、こまつな、ながねぎ えだまめ	621 24.0
12	火	なご こんだて おきなわけん 和み献立「沖縄県」 ししじゅうし	ゴーヤチャンフル もずくスープ くだもの	こめ、おぎ、あぶら、ごまあぶら ごま	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	にんじん、しょうが、ゴーヤ ながねぎ、もやし、コーン	607 23
13	水	ピビンバ	たまごスープ まめこくとう	こめ、おぎ、さとう、ごまあぶら ごま、でんぶん、くろざとう	ぶたにく、とりにく、たまご とうふ、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん きりぼしだいこん、もやし こまつな、ほんのうねぎ たまねぎ、えのき、コーン	621 25
14	木	くろざとう しょくぱん	しろみざかなのハーブやき コーンポテト かぼちゃのクリームスープ	パン、オリーブオイル じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター	メルルーサ、ツナ、とりにく ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム、とうにゅう	セロリ、にんにく、パセリ、コーン にんじん、たまねぎ、キャベツ かぼちゃ	601 28
15	金	ごはん	さほのカレーあげ やさいのおかかあえ わかめのすましじる	こめ、おぎ、でんぶん、あぶら	さほ、かつおぶし、わかめ とうふ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、こまつな、もやし にんじん、ながねぎ、えのき	642 24
19	火	チリコンカン ライス	しもなか 下中たまねぎスープ フルーツヨーグルト	こめ、おぎ、あぶら、こおぎこ バター	だいず、ぶたにく、ベーコン けずりぶし、ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく、セロリ、にんじん たまねぎ	617 21.1
20	水	コーンピラフ	八王子ハニーマスタードチキン コールスロー ミネストローネ	こめ、おぎ、オリーブオイル あぶら、はちみつ、さとう	とりにく、けずりぶし、ぎゅうにゅう	コーン、にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ、セロリ トマト	600 23.0
21	木	スパゲティ ミートソース	こまつなとコーンのサラダ くだもの	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、トマト、こまつな もやし、コーン	631 23.6

★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表には載せてありませんが、季節の果物を使用します。

7月の旬の食材



かぼちゃ

のどや鼻のねんまくをしょうぶ
にする栄養がたっぷり！
かせや病気からみんなの
体をまもります！



とうもろこし

とうもろこしのつぶと
「ひげ」はつながっていて
同じ数があります！

えだまめ



緑色のえだまめは成長すると
茶色になり、大豆になります。
緑色のときは野菜で、
茶色になると豆に分類されます！

☆ おしらせ

1学期の給食は、7月21日(木)に終了します。
白衣の洗濯等、ご協力ありがとうございました。
2学期の給食は8月30日(火)からはじまります。
★今月の引き落としは7月5日(火)と20日(水)
です。入金と残高の確認をおねがいします。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

