



令和5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			おもなざいひょうめい			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)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちょうしを ととのえるもの(緑色)	
3月	ごはん		さばのカレーやき やさいのおかかあえ すましじる	こめ、でんぶん、あぶら	さば、かつおぶしこ、わかめ あらははんぺん、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、えのきたけ	604 23.7
4火	キムチ チャーハン		のいしおポテト コーンとたまごのスー くだもの	こめ、あぶら、しろごま、ごまあぶら ポテト、はるさめ、でんぶん	ぶたにく、あおのり、たまご けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、キムチ、こまつな たまねぎ、コーン、グリーンコーン	605 20
5水	ごはん		ふりかけ ししゃものいそべやき とりじゃが えだまめ	こめ、アーモンド、しろごま じゃがいも、こんにゃく、あぶら さとう	かつおぶしこ、ししゃも、あおのり とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん えだまめ	685 29.7
6木	こくさん 国産こおぎパン		チキンビーンズ じゃこサラダ	こくさんこおぎパン、じゃがいも あぶら、さとう、こおぎこ バター、ごまあぶら	だいず、とりにく、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ	583 24
7金	たなばた 七夕こんだて ちらしずし		ささのほのマヨネーズやき ごまきゅうり たなばたじる	こめ、さとう、あぶら、しろごま マヨネーズ、ごまあぶら、そうめん	とりにく、あぶらあげ、とうふ ささかまぼこ、かまぼこ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ、かんぴょう さやえんどう、きゅうり、にんにく だいこん、ながねぎ	609 23.9
10月	3年生とうもろこしのかわむき 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、じゃがいも、あぶら、バター こおぎこ、ごまあぶら、さとう しろごま	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、スッキーニ さやいんげん、だいこん、きゅうり キャベツ、とうもろこし	624 18.5
11火	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、オリーブオイル、あぶら はちみつ、さとう	とりにく、ベーコン、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 ホールトマト	606 23
12水	まめひじきごはん		うずらのたまご いりどり えのきのみそじる	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも こんにゃく	だいず、ひじき、とりにく、ちくわ うずらのたまご、わかめ、あぶらあげ とうふ、あかみそ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ、ごぼう さやいんげん、たけのこ、たまねぎ えのきたけ	605 23
13木	パン		かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ くだもの	パン、あぶら、こおぎこ バター、さとう、ごまあぶら しろごま	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム とうにゅう、わかめ、ツナ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	588 22
14金	ごはん		いかのしちみりやき こまつなとじゃこいため とんじる くだもの	こめ、しろごま、ごまあぶら さとう、じゃがいも、こんにゃく あぶら	いか、ちりめんじゃこ、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、こねぎ、こまつな もやし、にんじん、だいこん ごぼう、ながねぎ	599 28
17月	うみ ひ 海の日						
18火	なご こんだて ながさきけん 和み献立(長崎県) さうらうどん		うらかみ 浦上ソボロ フルーツのみかんソース	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら でんぶん、こんにゃく、さとう コーンスターチ	ぶたにく、いか、かまぼこ うずらのたまご、ぶたにく さつまあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、にら、ほししいたけ、ごぼう さやいんげん、フルーツミックス オレンジジュース	601 23.9
19水	ビビンバ		まめこくとう オニオンスープ	こめ、さとう、ごまあぶら、しろごま くろさとう、あぶら	ぶたにく、だいず、ベーコン けずりぶし、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 たまねぎ	601 20.7
20木	しまい とし とまこまいし こんだて 姉妹都市「苫小牧市」献立 開拓丼		とまこまい 苫小牧カレーラーメンふうスープ ヨーグルトのハスカップソース	こめ、あぶら、さとう、ちゅうかめん しろごま、コーンスターチ	ぶたにく、だいず、ひじき、みそ わかめ、けずりぶし、ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、えだまめ コーン、にんにく、しょうが ながねぎ、もやし、ハスカップ	685 26.3

★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丈夫
にする栄養がたっぷりです。
かぜや病気からみんなの
からだをまも
体を守ります！

とうもろこし



とうもろこしのつばと
「ひげ」はつながっていて
おな かず えいよう
同じ数があります！

えだまめ



みどりいろ 緑色のえだまめは成長すると
ちやいろ 茶色になり、大豆になります。
みどりいろ 緑色のときは野菜で、
ちやいろ 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20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(水)から始まります。
★今月の引き落としは7月5日(水)と20日(木)です。
入金と残高の確認をおねがいします。

し っ か り 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、多くなっていますか？ 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。

