



令和8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

ひょうび	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
	しゅじょく	おかず	ねつやちからに なるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかいろ)	からだのちようしを ととのえるもの(みどりいろ)	
1 水	なつやさいの カレーライス	だいこんサラダ くだもの(すいか)	こめ、じゃがいも、あぶら ごまごこ、バター さとう、ごま	とりにく、じゃこ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、なす たまねぎ、にんじん、スッキー りんご、だいこん、きゅうり ホールコーン、すいか	610kcal 17.7g
2 木	かてめし	さごちのやくみやき くまのにんにくのため くだものみそしる	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま じゃがいも	とりにく、ちくわ、みそ あぶらあげ、さごち くまの、とうふ にぼし、ぎゅうにゅう	にんじん、れんこん しいたけ、ながねぎ にんにく、たまねぎ キャベツ、もやし	601kcal 27.1g
3 金	きなこあげパン ・ココアあげパン	かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	コッペパン、さとう、あぶら ごまごこ、バター ごまあぶら、ごま、ココア	きなこ、とりにく ぎゅうにゅう、なまクリーム わかめ、ツナ	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、キャベツ パセリ、きゅうり もやし、ホールコーン	700kcal 26.1g
6 月	3年生 とうもろこし皮むき スパゲティ ミートソース	はくさいスープ ぶかしとうもろこし	スパゲティ オリーブオイル、あぶら	ぶたにく、ナチュラルチーズ ハム、しろいんげんまめ けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールトマト はくさい、とうもろこし	633kcal 25.1g
7 火	ちらしずし	ささかまほこのてんぷら いろどりあえ たなぼたじる	こめ、さとう、あぶら ごま、ごまごこ ごまあぶら、そうめん	とりにく、あぶらあげ かまぼこ、かつおぶしこ とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ かんぴょう、さやいんげん ごまつな、もやし、しめじ だいこん、ながねぎ	608kcal 25.3g
8 水	ごはん	はっほうさい まめこくとう 下中たまねぎのスーフ	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、さとう	ぶたにく、かまぼこ とりにく、けずりぶし だいず、ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、もやし だけのこかん、ちんげんさい きくらげ、しょうが、にんにく しもなかたまねぎ	600kcal 22.7g
9 木	二色丼	やさしいおひたし えのきのみそしる くだもの	こめ、あぶら、さとう でんぶん	とりにく、たまご、みそ かつおぶしこ、わかめ あぶらあげ、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、しょうが たまねぎ、しいたけ キャベツ、もやし えのきたけ	620kcal 26.6g
10 金	ごはん	マーボーとうふ ゆでえだまめ はるさめスーフ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら はるさめ	とうふ、ぶたにく、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、えだまめ たまねぎ、だけのこかん、はくさい きくらげ、ホールコーン	600kcal 22.6g
13 月	ピビンバ	ごまめナッツ とうふのスーフ	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、でんぶん アーモンド、さとう	ぶたにく、いりこ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが だいこん、にんじん もやし、ごまつな たまねぎ、ホールコーン	605kcal 22g
14 火	SDGs 国産小麦 国産小麦パン	ポテトのミートやき しろいんげんまめのスーフ ヨーグルトのピーチソースがけ	こくさんごまごこ じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく、チーズ、ベーコン しろいんげんまめ けずりぶし、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ にんじん、キャベツ にんにく、おうとうかん	611kcal 22.9g
15 水	ごはん	ホキのごまがらめ やさしいおかかあえ にらたまみそしる	こめ、ごまごこ、でんぶん あぶら、ごま、さとう じゃがいも	ホキ、かつおぶしこ、じゃこ たまご、とうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、ごまつな もやし、にんじん、にら たまねぎ、えのきたけ	614kcal 27.9g
16 木	チキンピラフ	はちおうじハニ マスタードチキン コーンポテト ジュリエンスーフ	こめ、あぶら、バター はちみつ、じゃがいも さとう	とりにく、ハム けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ ホールコーン、パセリ	638kcal 24g
17 金	ごはん	アジのかおりやき ごまつなとじゃこいため じゃがいものみそしる くだもの(さくらんぼ)	こめ、ごま、あぶら ごまあぶら、さとう じゃがいも	アジ、じゃこ、わかめ 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、ほんのうねぎ ごまつな、もやし、だいこん にんじん、たまねぎ さくらんぼ	604kcal 26.2g
20 月	海の日					
21 火	ジャージャーめん	のりしおポテト わかめととうふのスーフ	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま じゃがいも	ぶたにく、みそ、あおのり わかめ、とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、しいたけ、もやし きゅうり、にんじん、えのきたけ ホールコーン	605kcal 24.8g
22 水	ハヤシライス	フレンチサラダ フルーツミックス	こめ、あぶら、ごまごこ バター、さとう	ぶたにく、チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、ホールコーン フルーツミックスかん	642kcal 18.1g

☆☆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体を守ります!

### とうもろこし



とうもろこしのつぼと「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!

1学期の給食は、7月22日(水)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。引き続きよろしくお願いいたします。2学期の給食は8月31日(月)から始まります。

2学期は「はちっこワクワク給食」からスタート!

「はちワク給食」とは?

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです♪ 3日間人気メニューが登場します! 2学期も学校を楽しみにしていただきね!