

7月 こんだてよていひょう

今月の給食目標

食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう

八王子市立宮上小学校
給食回数 13回

ひ	よう	しゅしょく	の	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	13歳 - たんぱく質
1	火	タコめし はんげしょう 半夏生こんだて		うずらの煮卵 ぐだくさんみそしる 野菜のおかかあえ	たこ、うずらたまご、とりにく、 とうふ、みそ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら、ごま、ごまあぶら	えだまめ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、こまつな、もやし	618kcal 27.7g
2	水	ごはん		さばの塩焼き しもなかたま 下中玉ねぎのみそ汁 もやしのからしあえ	さば、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、だいこん、ながねぎ、 もやし、こまつな、にんじん	607kcal 23g
3	木	ごはん		とうふのうま煮 にらたまスープ えだまめ 枝豆	とうふ、ぶたにく、みそ、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、 ちんげんさい、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 にら、えだまめ	600kcal 24.9g
4	金	国産小麦のパン		チキンピーズ グリーンサラダ くだもの	だいず、とりにく、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	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 コーン、きゅうり、キャベツ、 バレンシアオレンジ	616kcal 24.3g
7	月	ツナそぼろちらし たなばたこんだて		筍かまぼこのマヨネーズ焼き わかめとコーンの星空炒め 七ダ汁	ツナ、ささかまぼこ、わかめ、 きざみのり、かまぼこ、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、マヨネーズ、 あぶら、ごまあぶら、そうめん	かんぴょう、にんじん、しいたけ、 こまつな、コーン、にんにく、 たまねぎ、ながねぎ	605kcal 21.7g
8	火	スパゲティミートソース		ゆでとうもろこし きのこスープ	ぶたにく、とりにく、 とうふ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、とうもろこし、 ながねぎ、しいたけ、 しめじ、えのきたけ	634kcal 25.8g
9	水	ガーリックライス		八王子ハニーマスタードチキン コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく、しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、はちみつ、 あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、パセリ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 セロリ、トマト、コーン	606kcal 23.1g
10	木	むぎ 麦ごはん いつ ぼし 五つ星こんだて		ししゃもの一味焼き じゃが芋のそぼろ煮 ごまあえ くだもの	ししゃも、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、 でんぶん、ごま	しょうが、にんにく、ばんのうねぎ、 たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 こまつな、もやし、みかん	606kcal 21.4g
11	金	チキンライス		じゃがいもとまめのポタージュ オレンジポンチ	とりにく、しろいんげんまめ、 ハム、なまクリーム、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 コーン、パセリ、 フルーツミックス、 みかんジュース	626kcal 19.3g
14	月	なつやさい 夏野菜のカレーライス		レタスとたまごのスープ くだもの	とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、なす、さやいんげん、 レタス、すいか	616kcal 18g
15	火	おたる 小樽あんかけ焼そば		わかめスープ まめ 豆黒糖	えび、ぶたにく、うずらたまご、 とりにく、とうふ、わかめ、 だいず、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごまあぶら、 でんぶん、さとう、ごま	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、コーン	600kcal 26.8g
16	水	かてめし		や 焼き魚 お新香 すいとん	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、 甘塩鮭切身、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 29.5g
17	木	ツナポテトサンド		かぼちゃのシチュー ピクルス	ツナ、とりにく、 ぎゅうにゅう、なまクリーム	パン、じゃがいも、バター、 あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 キャベツ、パセリ、だいこん、 きゅうり、りんごジュース	606kcal 17.4g



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てね。(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

