

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

八王子市立官上小学校

給食回数 13回

ひょうび	しゅしょく	のみもの	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	エネルギー たんぱく質
1	水 かやくごはん	MILK	ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしときゅうりの和え物 くだもの	とりにく、あぶらあげ、ししゃも、 あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こんにやく、 ごまあぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ、 たまねぎ、もやし、 きゅうり、れいとうみかん	674 kcal 25.5 g
2	木 ココア揚げパン	MILK	かぼちゃのシチュー わかめとコーンのサラダ 旬の食べ物 かぼちゃ	とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、わかめ、 ツナ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター、 ごまあぶら、ごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、 もやし、コーン	701 kcal 25.0 g
3	金 ごはん	MILK	あじの香り焼き 小松菜とじゃこいため じゃがいものみそ汁 くだもの	あじ、じゃこ、わかめ、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんにく、ぼんのうねぎ、 こまつな、もやし、にんじん、 たまねぎ、だいこん、めろん	604 kcal 26.2 g
6	月 コーンピラフ	MILK	はちおうじハニーマスタードチキン じゃがいものしょうゆバターがらめ ジュリエンスープ はちおうじさん 八王子産のはちみつを つかいます！	とりにく、ハム、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、 はちみつ、じゃがいも、 さとう	コーン、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、パセリ	630 kcal 23.1 g
7	火 ちらし寿司 たなばたこんだて	MILK	笹かまぼこの天ぷら 彩り和え 七タ汁	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、 かつおぶし、とうふ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごま、こむぎこ、 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、こまつな、 もやし、しめじ、だいこん、なごねぎ	606 kcal 25.3 g
8	水 ごはん	MILK	マーボー豆腐 ゆで枝豆 かきたま春雨スープ 旬の食べ物 えだまめ	とうふ、ふたにく、みそ、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、 はるさめ	なごねぎ、にんじん、らら、 しょうが、にんにく、えだまめ、 たまねぎ、たけのこ、はくさい、 きくらげ、コーン	616 kcal 23.8 g
9	木 スパゲティミートソース	MILK	たまごスープ ふかしとうもろこし とうじつ あさ 当日の朝に かわおきをします！	ふたにく、たまご、ハム、 しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、 あぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、コーン、 とうもろこし	674 kcal 28.3 g
10	金 かてめし	MILK	さごちの薬味焼き きつねしょうが炒め 真だくさんみそ汁 くだもの	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、 さごち、きつね、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	にんじん、れんこん、 しいたけ、なごねぎ、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 オレソジ	600 kcal 27.2 g
13	月 国産小麦パン	MILK	ポテトのミート焼き 白いんげんのスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ふたにく、チーズ、ベーコン、 しろいんげんまめ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	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	611 kcal 22.9 g
14	火 ごはん	MILK	ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え にらたまみそ汁 くだもの	ほき、じゃこ、たまご、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぶん、 あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、らら、えのき、 れいとうみかん	614 kcal 27.9 g
15	水 ジャージャー麺	MILK	のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ おだわらし めいさん しもなか 小田原市の名産「下中たまねぎ」 をつか をたっぷり使います！	ふたにく、みそ、あおのり、 わかめ、とうふ、 ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、 じゃがいも、あぶら	にんにく、しょうが、なごねぎ、 たまねぎ、しいたけ、もやし、 きゅうり、にんじん、 えのき、コーン	605 kcal 24.8 g
16	木 ごはん	MILK	八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖	ふたにく、うすらたまご、 とりにく、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんぶん、さとう	にんじん、はくさい、もやし、 たけのこ、ちんげんさい、 きくらげ、しょうが、 にんにく、たまねぎ	612 kcal 23.7 g
17	金 夏野菜のカレーライス	MILK	大根サラダ くだもの はちおうじさん なつやさい 八王子産の夏野菜を つけたカレーです！	とりにく、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、なす、ズッキーニ、 だいこん、きゅうり、 コーン、ずいか	607 kcal 17.7 g

りょうり
料理レシピサイト
「クックパッド」
はちおうじ ころしき
八王子市の公式キッチン
Hachioji City
はちおうじ元気ごはん
食を大切に作る人々を育むまち

がっこう きゅうしょく ほいくえんきゅうしょく にんぎ
学校の給食や保育園給食で人気の
オリジナルメニューレシピなどを
紹介しています。
なつやす 夏休みにぜひ、ご家庭でも作って
みてください。

二次元コード▶

はちおうじ元気ごはん クックパッド

がっき
2学期は
はちっこワクワク給食
からスタート！

きゅうしょく
「はちワク給食」とは？

なつやす あ 夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
たの 楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです♪
みつつかん にんぎ とうじょう
3日間人気メニューが登場します！
がっき がっこう たの 2学期も学校を楽しみにしていただいね！