



# 7月 こんだてよていひょう



日本遺産 JAPAN HERITAGE

式分方小学校 給食回数: 18回

日・曜日	こんだて 献立名			主な材料名			栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g	
	主食	のみもの	くだもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品		からだの調子を整える 緑の食品
1火	たこめし 半夏生			さばの塩焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	たこ, さば, かつお, とり, にく たまご, とうふ, わかめ, けずり ぎゅうにゅう	こめ, さとう あぶら, でんぷん	えだまめ, こまつな, もやし にんじん, たまねぎ	603kcal 27.2g
2水	ごはん 3年生のとうもろこし			マーボー豆腐 とうもろこし 春雨スープ	とうふ, ぶたにく, みそ けずり, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぷん ごまあぶら, はるさめ	ねぎ, にんじん, いら, しょうが にんにく, とうもろこし たまねぎ, たけのこ, はくさい きくらげ, コーン	606kcal 21.7g
3木	ミルクパン			かぼちゃのグラタン ミネストローネ	とりにく, ちょうりにゅう チーズ, ハム, だいず, けずり ぎゅうにゅう	パン, あぶら, こむぎこ バター, じゃがいも	かぼちゃ, しめじ, たまねぎ にんじん, キャベツ, トマト にんにく, セロリ, りんご	652kcal 22.8g
4金	ごはん 五つ星			豚肉の生姜焼き にらたまみそ汁 ごま大根	ぶたにく, たまご, とうふ みそ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, あぶら じゃがいも ごまあぶら, ごま	たまねぎ, しょうが, いら えのき, だいこん, みかん	619kcal 25.1g
7月	ちらし寿司 七夕献立			笹かまぼこのマヨネーズ焼き 彩り和え 七夕汁	とりにく, あぶらあげ かつお, とうふ, かまぼこ けずり, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, あぶら, ごま マヨネーズ, ごまあぶら そうめん	にんじん, しいたけ かんぴょう, いんげん こまつな, もやし, しめじ だいこん, ねぎ	601kcal 25.1g
8火	夏野菜のカレーライス			大根サラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく, じゃこ, ヨーグルト 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 いんげん, りんご, だいこん きゅうり, フルーツミックス	631kcal 18.6g
9水	小樽あなかけやきそば 100年フード			青のりポテト わかめと豆腐のスープ	えび, ぶたにく, あおのり わかめ, とうふ, けずり ぎゅうにゅう	むしちゅうか, あぶら ごまあぶら, でんぷん じゃがいも, あぶら	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 えのき, コーン	601kcal 25.4g
10木	ひじきごはん			うずらの煮卵 いりどり えのきのみそ汁	ひじき, とりにく, あぶらあげ うずらたまご, ちくわ, わかめ とうふ, みそ, けずり ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう じゃがいも, こんにゃく	にんじん, しいたけ, いんげん ごぼう, たけのこ, たまねぎ えのきたけ	613kcal 24.4g
11金	チャーハン			大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ	ぶたにく, だいず, とりにく たまご, けずり ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, ごまあぶら はるさめ, でんぷん	たまねぎ, にんじん, コーン ピーマン, にんにく, しょうが ながねぎ, コーン	601kcal 21.2g
14月	国産小麦パン			ポークビーンズ じゃこサラダ	だいず, ぶたにく, じゃこ 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 ごまあぶら, ミルメーク	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, グリンピース もやし, キャベツ, みかん	614kcal 26.6g
15火	かてめし 戦後80年			焼き魚 お新香 すいとん	とりにく, ちくわ, あぶらあげ さけ, こんが, けずり ぎゅうにゅう	こめ, さとう, あぶら, ごま こむぎこ, しらたまご	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, ねぎ, こまつな	605kcal 29.5g
16水	スパゲティミートソース 野菜350			白菜スープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく, チーズ, ハム, けずり ヨーグルト, ぎゅうにゅう	スパゲティ, オリーブゆ あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, セロリ にんにく, トマト, はくさい おうとうかん	623kcal 23.9g
17木	メキシカンライス 八王子さんはちみつ			はちおうじハニーマスタードチキン コーンポテト オニオンスープ	ぶたにく, とりにく, けずり ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, はちみつ じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン コーン, パセリ	619kcal 23.8g
18金	ふりかけごはん 下中たまねぎ			ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのあえ物	かつお, ししゃも, あおのり とりにく, ツナ ぎゅうにゅう	こめ, アーモンド, ごま, あぶら じゃがいも, こんにゃく さとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん いんげん, もやし	654kcal 25.3g
22火	タコライス			のり塩ポテト たまねぎのスープ	ぶたにく, とりにく, あおのり けずり, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン にんにく, セロリ, キャベツ もやし, パセリ	640kcal 20g
23水	ごはん 五目きんぴら 呉汁			キャベツメンチ 五目きんぴら 呉汁	ぶたにく, さつまあげ, だいず たまご, とうふ, みそ, けずり ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, パンこ こんにゃく, さとう あぶら, じゃがいも	きゃべつ, たまねぎ, ねぎ にんじん, ごぼう, たけのこ れんこん, だいこん, しめじ	609kcal 27.4g
24木	ビビンバ			たまごスープ ごまめナッツ	ぶたにく, とりにく, たまご とうふ, けずり, いらこ ぎゅうにゅう	こめ, さとう, ごまあぶら ごま, でんぷん アーモンド, さとう	にんにく, しょうが, だいこん にんじん, もやし, こまつな たまねぎ, コーン	612kcal 22.7g
25金	ししじゅうし			ゴーヤチャンプル もずくスープ	ぶたにく, こんが, あぶらあげ とうふ, かつお, たまご もずく, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら ごまあぶら, ごま	にんじん, しょうが, ゴーヤ たけのこ, たまねぎ, もやし	605kcal 24.7g



きかくてん 企画展

## むかしむかしごはん

かいじょう 会場

桑都日本遺産センター

はちおうじはくづつかん 八王子博物館(はちはく)

かいき 会期

2025年7月5日(土)~9月7日(日)

かいかんじかん 開館時間

10:00~19:00

し 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

7月20日(日) ①10:30②14:30  
8月24日(日) ①10:30②14:30

