

7月



こんだてよていひょう



八王子市立第七国小学校

日 曜日	主食	飲み物	デザート	副菜・汁物等	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱やかになるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)
								たんぱく質 (g)
1 火	たこめし 			～半夏生献立～ ぐたくさんみそ汁 野菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう たこ とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ かつおぶしこ	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 ごまつな もやし	620 28.0
2 水	小樽あんかやきそば 			～100年フード 北海道小樽市～ わかめスープ、豆黒糖	ぎゅうにゅう おきえび ぶたにく うずらのたまご とうふ カットわかめ いくだいず	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら くらざとう	ねしょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ ホールコーン	617 28.5
3 木	ごはん 			～下中たまねぎ使用～ さほの塩焼き、もやしのからしあえ 下中たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さほ とうふ みそ	こめ じゃがいも	しもなかたまねぎ だいこん ながねぎ もやし ごまつな にんじん	611 23.3
4 金	マッシュサンド 	りんごジュース		かぼちゃのシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム カットわかめ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり パセリ ホールコーン	615 17.7
7 月	ちらし寿司 			～七夕献立～ ささかまほこの翡翠揚げ 七夕汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ささかまほこ とうふ かたぬきかまほこ カットわかめ	こめ さとう しょうしんこ あぶら ぐずきり ごま	ほしいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう たまねぎ ながねぎ くのほのごな	607 20.1
8 火	夏野菜のカレーライス 		フルーツミルク	たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	こめ あぶら はくりきこ バター でんぶん じゃがいも	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん りんご なす ごまつな さやいんげん ももかん りんごかん みかんかん	660 21.6
9 水	ごはん 			～9日実施ひばり学級とうもろこし 皮むき体験～ 鱈のごまだれかけ ごじる、じゃこキャベツ	ぎゅうにゅう さわら だいず あぶらあげ とうふ みそ きざみこんぶ ちりめんじゃこ	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ ねしょうが	604 28.6
10 木	ハヤシライス 			～10日実施4年生とうもろこし 皮むき体験～ ジュリエンスープ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが マッシュルーム トマトピューレ キャベツ パセリ とうもろこし	685 20.6
11 金	かてめし 			～戦後80年献立～ 焼き魚(鮭)、お新香、すいとん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ さけ	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 ほしいたけ キャベツ きゅうり ねしょうが だいこん ながねぎ ごまつな	603 29.5
14 月	ガーリックライス 			～八王子産はちみつ使用～ 八王子ハニーマスタードチキン ユールスローサラダ、ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	こめ オリーブあぶら 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 セロリ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン ホールトマト	613 23.3
15 火	ひじきごはん 			ししゃもの磯辺揚げ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり たまご	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく でんぶん	にんじん ほしいたけ さやいんげん たまねぎ	602 24.8
16 水	スパゲティーミートソース 		ピーチヨーグルト	コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ヨーグルト	スパゲティー オリーブあぶら あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ ホールコーン クリームコーン ももかん	703 27.3

給食室より

もうすぐ、夏休み！！



今学期の給食も残すところ、あとわずかとなりました。今学期の給食も7月16日(水)をもって、終了いたします。白衣の洗濯、アイロンかけ、繕い等、ご家庭でのご理解、ご協力、誠にありがとうございました。2学期の給食は9月1日(月)から開始いたします。安全・安心・おいしい給食を作りますので、よろしくお願いいたします。



お願いいたします



年度途中に「アレルギーを発症した」や「気になる症状がある」などありましたら、担任までご相談ください。

