



# 7がつこんだてよていひょう



八王子市立植原小学校

【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！

給食回数 17回

	こんだてめい			おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
	しゅしよく	のみもの	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)	
1	水	にしよくどん	牛乳 やさいのおひたし えのきのみそしる	とりにく たまご わかめ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	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	620 26.6
2	木	ジャージャめん	牛乳 のいしおポテト わかめととうふのスーフ	ぶたにく あおのり わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん 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	605 24.8
3	金	かてめし	牛乳 さごちのやくみやき くきわかめのしょうがいため ぐたくさんみそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ さごち わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんじん れんこん しいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	600 27.2
6	月	チャーハン	牛乳 だいずととりにくのちゅうかいため コーンとたまごのスーフ くだもの	ぶたにく だいず とりにく たまご 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 ピーマン にんにく しょうが コーン ながねぎ	600 21.3
7	火	七夕献立 ちらしずし	牛乳 ささかまほこのてんぷら いろどいあえ たなばたじる	とりにく あぶらあげ とうふ かまほこ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ あぶら 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 ごまつな しめじ だいこん ながねぎ もやし	610 25.6
8	水	ごはん	牛乳 あじのかおいやき ごまつなとじゃこいため じゃがいものみそしる	あじ ちりめんじゃこ みそ わかめ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく ごまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ ぼんのうねぎ	604 26.2
9	木	ビビンバ	牛乳 たまごスーフ ポップビーンズ	ぶたにく たまご あおのり だいず とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら でんぷん	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 コーン	609 22.6
10	金	スパゲティ ミートソース	牛乳 はくさいスーフ ふかしとうもろこし	ぶたにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ 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 はくさい とうもろこし	633 25.1
13	月	パン	牛乳 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	ぶたにく 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 おうとうかん にんにく	611 22.9
14	火	コーン ピラフ	牛乳 八王子産はちみつ はちおうじハニーマスタードチキン ポテトのおかかあえ ジュリエンスーフ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう はちみつ じゃがいも	にんじん コーン たまねぎ グリーンピース キャベツ パセリ	650 23.9
15	水	かやく ごはん	牛乳 ししゃものいそべやき じゃがいものそぼろに もやしとツナのあえもの	とりにく あぶらあげ とうふ かまほこ かつおぶしこ 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 ごぼう しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	651 25.1
16	木	ごはん	牛乳 はっぼうさい しもなかたまねぎのスーフ まめこくとう	ぶたにく うずらたまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん はくさい もやし たまねぎ たけのこ きくらげ ちんげんさい しょうが にんにく	612 23.7
17	金	ごはん	牛乳 いかのかおりあげ ごもくきんぴら ごじる くだもの	いか さつまあげ だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん あぶら	しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん ながねぎ しめじ	662 27.4
21	火	ごはん	牛乳 マーボーとうふ ゆでえだまめ はるさめスーフ	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい にら	600 22.6
22	水	ごはん	牛乳 ほきのごまがらめ やさいとじゃこのにびたし にらたまみそしる	ほき かつおぶしこ たまご ちりめんじゃこ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら ごま さとう	しょうが ごまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	614 27.9
23	木	セサミ トースト	牛乳 かほちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	とりにく わかめ ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ	かほちゃ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり もやし コーン	630 18.3
24	金	なつやさいの カレーライス	ジョア だいこんサラダ くだもの	とりにく ちりめんじゃこ ジョア	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす りんご コーン スッキーニ だいこん きゅうり	610 17.7

※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、季節の果物を使用します。

☆1学期間、白衣の洗濯等ご協力いただきありがとうございました。

☆2学期の給食は、9月1日(火)からを予定しています。