



献立予定表

八王子市清水小学校

2024/6/27

| 日・曜日 | こんだて名 | | | おもなざいりょう | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|------|---|-------------|--|--|---|--|-------------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 熱や力のもとになる食品 (黄) | からだの血や肉になる食品 (赤) | からだの調子を整える食品 (緑) | |
| 1火 | たこめし はんげしょう 半夏生 | 牛乳 | さばの塩焼き 野菜のおひたし 豆腐と大根のみそ汁 | こめ,あぶら,じゃがいも | たこ,あぶらあげ,さば かつおぶしこ,とうふ,わかめ みそ,にほし,牛乳 | えだまめ,ごぼう,にんじん しょうが,こまつな,ながねぎ だいこん | 663kcal 26.9g |
| 2水 | ガーリックライス はちおうじさん 八王子産はちみつ | 牛乳 | はちおうじハニーマスタードチキン フレンチサラダ トマトとたまごのスープ | こめ,おりーぶおいる はちみつ,あぶら,でんぷん | とりにく,たまご,とうふ けずり,牛乳 | にんにく,ばせり,きゃべつ にんじん,きゅうり,とまと たまねぎ,ちんげんさい | 611kcal 24.8g |
| 3木 | こくさんこむぎ 国産小麦パン | 牛乳 | タンダーフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ | ばん,あぶら,じゃがいも ばらー,まかに | さごち,よーぐると,ペーこん とりにく,けずり,牛乳 | にんにく,しょうが,たまねぎ こーん,にんじん,きゃべつ | 607kcal 29g |
| 4金 | うめじゃごはん しゅん えだまめ 旬:枝豆 | 牛乳 | とりにく 鶏肉ととうすら卵のさっぱり煮 たまご 枝豆 なつやさい 夏野菜のみそ汁 | こめ,ごま,こむぎこ あぶら,さとう,ごまあぶら | わかめ,じゃこ,とりにく うすらたまご,あぶらあげ みそ,けずり,牛乳 | うめ,ながねぎ,しょうが きゃべつ,かぼちゃ,たまねぎ にんじん,なす,しめじ えだまめ | 643kcal 28.3g |
| 7月 | ちらしずし たなばた 七夕 | 牛乳 | さま 笹かまぼこのマヨネーズ焼き スタミナきゅうり たなばた 七夕汁 冷凍みかん | こめ,さとう,まよねーず ごま,あぶら,そうめん ごまあぶら | とりにく,あぶらあげ,かまぼこ とうふ,かまぼこ,こんぶ けずり,牛乳 | しょうが,しいたけ,かんぴょう にんじん,さやえんどう だいこん,ながねぎ,こまつな きゅうり,にんにく,みかん | 602kcal 22.9g |
| 8火 | だいず 大豆ピラフ | 牛乳 | ホキのアーモンド焼き ポテトサラダ しもなか 下中たまねぎのスープ | こめ,あぶら,まよねーず あーもんど,じゃがいも,さとう | だいず,ほき,つな とりにく,けずり,牛乳 | たまねぎ,こーん,にんじん きゅうり,きゃべつ | 464kcal 25.8g |
| 9水 | おたる 小樽あなかけ焼きそば ねん 100年フード(北海道小樽市) | 牛乳 | わかめスープ おうとうかん 黄桃缶 | ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら でんぷん,ごま | えび,ぶたにく,うすらたまご とりにく,わかめ,とうふ けずり,牛乳 | 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,しいたけ,ながねぎ こーん,おうとうかん | 607kcal 26.4g |
| 10木 | ごま塩ごはん なつ やさい 夏の野菜 | 牛乳 | なつやさい 夏野菜と生揚げのみそ炒め こしる 呉汁 オレンジ | こめ,ごま,あぶら さとう,ごまあぶら,じゃがいも こんにゃく | なまあげ,みそ,だいず とうふ,みそ,けずり,牛乳 | なす,しょうが,にんにく きゃべつ,びーまん,にんじん さやいんげん,ながねぎ だいこん,しいたけ,オレンジ | 624kcal 22.6g |
| 11金 | ごはん | 牛乳 | や 焼きししゃも もやしと小松菜のからし和え とんじる 豚汁 冷凍みかん | こめ,あぶら,じゃがいも | ししゃも,こんぶ,かつおぶし ぶたにく,あぶらあげ,とうふ みそ,にほし,牛乳 | こまつな,にんじん,もやし だいこん,ごぼう,ながねぎ しいたけ,みかん | 608kcal 25g |
| 14月 | カレーライス しゅん 旬:とうもろこし | 牛乳 | わかめとジャコのサラダ ふかしとうもろこし | こめ,じゃがいも,あぶら こむぎこ,ばたー,さとう ごまあぶら,ごま | ぶたにく,わかめ,じゃこ 牛乳 | たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,きゃべつ,きゅうり とうもろこし | 653kcal 20.8g |
| 15火 | セルフツナサンド しゅん 旬:かぼちゃ | りんご ジュース | パンキンシチュー おんやさい 温野菜サラダ | ばん,まよねーず,さとう あぶら,こむぎこ,ばたー ごまあぶら,ごま | つな,とりにく,きんときまめ なまくりーむ,牛乳 | こーん,きゅうり,きゃべつ かぼちゃ,にんじん,たまねぎ さやいんげん,だいこん りんごじゅーず | 683kcal 20g |
| 16水 | かてめし せんご ねん 戦後80年献立 | 牛乳 | や 焼き魚 お新香 すいとん | こめ,さとう,あぶら ごま,あぶら,こむぎこ しらたまご | とりにく,ちくわ,あぶらあげ さけ,こんぶ,けずり,牛乳 | 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 29g |
| 17木 | スパゲティミートソース やさい こんだて 野菜350献立 | 牛乳 | ジュリエヌスープ パインヨーグルト | すばげてい,おりーぶおいる あぶら | ぶたにく,ちーず,けずり よーぐると,牛乳 | たまねぎ,にんじん,せろり にんにく,とまと,きゃべつ ばいん | 640kcal 25.4g |

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

給食室から
1学期の給食は7月17日(木)で終了です。白衣の洗濯や、アイロンがけ、つくろいものなどの御協力ありがとうございました。
2学期の給食は8月29日(金)より始まりますので、どうぞよろしくお願致します。



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

