



こんだてよていひょう

令和7年度7月
八王子市立城山小学校
給食回数 13回

今月の目標: 食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう

日	曜	主食	の もの	主菜・副菜	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	火	たこめし はんげしょうこんだて 半夏生献立		さばのしおやき やさいのおかかあえ キャベツのみそしる	たこ さば かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	えだまめ こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	602 25.9
2	水	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき にらたまみそしる ごまだいこん バレンシアオレンジ	ぶたにく たまご とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ 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 にら えのき だいこん バレンシアオレンジ	646 26.2
3	木	スパゲティ ミートソース		はくさいスープ ヨーグルトのオレンジソース	ぶたにく ナチュラルチーズ とりにく けずりぶし 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 コーンスターチ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい オレンジジュース	622 24.1
4	金	くろざとうパン		かぼちゃのグラタン ミネストローネ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	くろざとうパン 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	644 23.4
7	月	ちらしずし たなばたこんだて 七夕献立		ささかまぼこのマヨネーズやき いろどりあえ たなばたじる	とりにく あぶらあげ ささかまぼこ かつおぶし とうふ かまぼこ けずりぶし 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 さやいんげん こまつな もやし しめじ だいこん たまねぎ くわのはパウダー	601 25.2
8	火	ごはん		いかのこうみいため じゃがいものそぼろに もやしとツナのあえもの	いか みそ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん もやし	601 26.8
9	水	ししじゅうし くくさん先生元気応援メニュー		たまごいりゴーヤチャンプル もずくスープ	ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ かつおぶし たまご もずく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん しょうが ゴーヤ えのきたけ たまねぎ もやし	602 25.7
10	木	おたるあんかけやきそば 100年フード北海道		のりしおポテト わかめととうふのスープ	ぶたにく いか うずらたまご あおのり わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぱん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな きくらげ えのき コーン	604 24.3
11	金	ごはん 3年生とうもろこし皮むき		マーボーとうふ とうもろこし はるさめスープ	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ はくさい しいたけ	605 22
14	月	かてめし せんご ねんこんだて 戦後80年献立		やしししゃも おしんこう すいとん	とりにく ちくわ あぶらあげ ししゃも こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら こむぎこ しらたまこ	にんじん こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり しょうが だいこん たまねぎ こまつな	600 23.8
15	火	こくさんこむぎの はちみつレモン-toast		チキンビーンズ じゃこサラダ すいか ジョア(ストロベリー)	だいず とりにく ツナ ジョア	こくさんこむぎパン バター オリーブゆ はちみつ グラニューとう じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	レモン にんじん たまねぎ しめじ グリンピース もやし キャベツ すいか	610 23.3
16	水	チャーハン 野菜350		ポテトぎょうざ コーンとたまごのスープ	ぶたにく とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ でんぱん	たまねぎ にんじん ピーマン コーン クリームコーン	616 21.7
17	木	なつやさいの ドライカレー		だいこんサラダ 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 むぎ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	なす ブッキーニ たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり りんご フルーツミックス	600 19.6

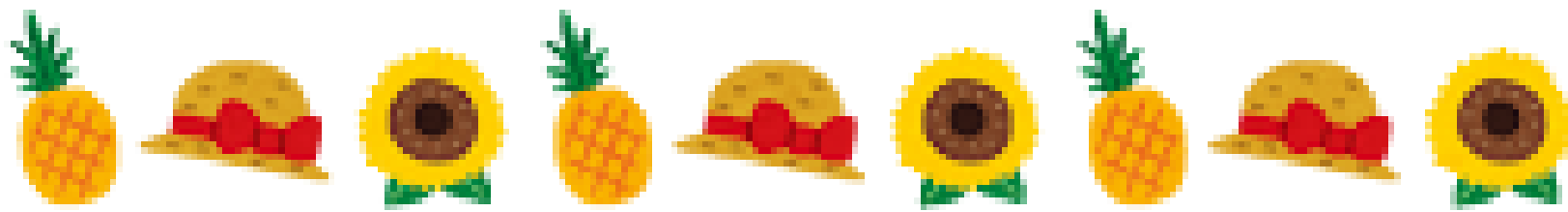
*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*1学期の給食終了日は、7月17日(木)です。2学期は、9月1日(月)から給食が始まります。

*旬の食材: とうもろこし、ズッキーニ、なす、ゴーヤ、かぼちゃ、バレンシアオレンジ、すいか等

*八王子産の食材: じゃがいも、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ズッキーニ、なす、はちみつ、桑の葉パウダー等

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」を今月もいただきます！
かきゅうしよく
8日の給食で「じゃがいものそぼろ煮」をいただきます。



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

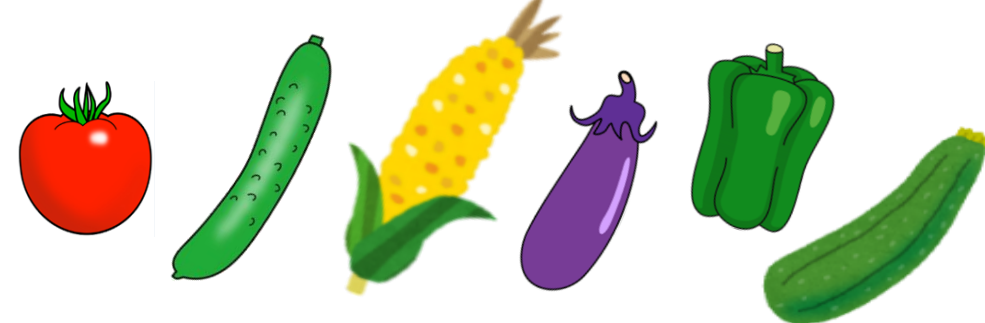
知って、みつけて！3色はっちくんのボールすくいとごはんの歴史

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ぐえるかチャレンジしてみてね。(予約不要/参加無料)

にちじ ねん がつ はつか にち
日時 2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30
ねん がつ か にち
2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30



なつやさい た
夏野菜を食べよう



なつやさい すいばん はい
夏野菜は水分がたくさん入っていて
からだをひんやりすずしくしてくれます。
トマト、きゅうり、とうもろこし、なす、
ピーマン、ズッキーニなどがあります。