

7月

献立予定表

八王子市立高嶺小学校

日・曜日	献立名		主な材料名			栄養価		
	主食	のりもの 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	エネルギーkcal たんぱくしつg		
半夏生	1火	たこめし	牛乳	うずらのたまご ぐだくさんみそしる やさいのおかかあえ	たごうずらのたまご とりにく とうふ みそ にほし あぶらあげ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	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 こまつな もやし	604kcal 27.7g
	2水	スパゲティ ミートソース	牛乳	ふかしとうもろこし きのこスープ <b>旬 とうもろこし</b>	ぶたにく チーズ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト とうもろこし ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	642kcal 26.2g
	3木	むぎごはん	牛乳	ししゃものいちみやき じゃがいものそぼろに ごまあえ くだもの(れいとうみかん)	ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん ごま	ねしょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし みかん	606kcal 21.4g
	4金	なつやさいの カレーライス <b>旬 夏野菜</b>	牛乳	レタスとたまごのスープ くだもの(こたますいか)	とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぶん	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん なす さやいんげん レタス すいか	616kcal 18g
七夕	7月	ツナそぼろちらし	牛乳	ささかまぼこのマヨネーズやき わかめとコーンのほしそらいため たなばたじる	ツナ ささかまぼこ わかめ のり かまぼこ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま マヨネーズ あぶら ごまあぶら そうめん	かんぴょう にんじん しいたけ こまつな コーン にんにく たまねぎ ねぎ	605kcal 21.7g
	8火	SDGs 国産小麦の ソフトフランスパン	牛乳	チキンピーズ グリーンサラダ くだもの(れいとうみかん)	だいず とりにく 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	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ みかん	616kcal 24.3g
	9水	100年フード おたる 小樽あんかけやきそば	牛乳	わかめスープ ごまめナッツ	えび ぶたにく うずらのたまご とりにく とうふ わかめ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん アーモンド さとう ごま グラニューとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ コーン	625kcal 27.9g
桑都・八王子 給食と 食育	10木	ガーリックライス	牛乳	八王子ハニーマスタードチキン コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル 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 きゅうり にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト コーン	606kcal 23.1g
9 食育 お楽しみ	11金	ごはん	牛乳	さばのしおやき しもなか 下中たまねぎのみそしる もやしのからしあえ	さば とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん ながねぎ もやし こまつな にんじん	607kcal 23g
	14月	ごはん	牛乳	とうふのうまに にらたまスープ えだまめ <b>旬 えだまめ</b>	とうふ ぶたにく みそ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく ねしょうが にら えだまめ	600kcal 24.9g
<b>戦後80年 食事の大切さを学ぼう</b>								
	15火	かてめし・すいとん	牛乳	やきざかな おしんこ	とりにく ちくわ あぶらあげ さけ こんぶ けずりぶし 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 ながねぎ こまつな	603kcal 29.5g
	16水	ツナポテトサンド	ジョア	<b>旬 八王子産かぼちゃ</b> かぼちゃのシチュー ピクルス	ツナ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ パセリ だいこん きゅうり	604kcal 17.4g
<b>しっかり食べよう！野菜350の</b>								
	17木	スタミナどん	牛乳	ちゅうかうふうコーンとたまごのスープ ラーさい	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんにく ねしょうが にんじん にら もやし ながねぎ たまねぎ えのきたけ コーン きくらげ だいこん キャベツ きゅうり	610kcal 21.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



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**  
 てんじ 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！  
 せいげんじかんない 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)  
 にちじ 日時 2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30  
 2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30

