

7月 こんだてよていひょう

令和7年度

八王子市立高倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてのなまえ		の み も の	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー
		しゅしょく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜 など		ちにく 血や肉になるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	ちようし からだの調子をととのえる	たんぱくしつ
半夏生（はんげしょう）								
1火	たこめし	さばの塩焼き	野菜のおひたし	牛乳	たこ あぶらあげ さば かつおぶし とうふ わかめ みそにほし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも	えだまめ ごぼう にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん	622kcal 25.5g
2水	八王子産はちみつ	はちおうじハニーマスタードチキン	冷凍みかん	牛乳	とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ はちみつ あぶら でんぶん	にんにく キャベツ にんじん きゅうり トマト たまねぎ ちんげんさい みかん	627kcal 25.5g
3木	ごはん	四川豆腐	ごまめナッツ オレンジ	牛乳	とうふ とりにく いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ちんげんさい しいたけ にんにく しょうが えだまめ オレンジ	649kcal 27.9g
校長せんせいの元気おうえんメニュー								
4金	じゃこ大根おろし スパゲッティ	ジュリエンスープ	フルーツヨーグルト	牛乳	ツナ じゃこ きざみのり 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 さとう あぶら	だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ フルーツミックス	602kcal 28.1g
旬：えだまめ								
7月	ちらし寿司	スタミナきゅうり	冷凍みかん	牛乳	とりにく あぶらあげ のり みそ とうふ かまぼこ こんぶ けずりぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら そうめん ごまあぶら	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	600kcal 23.9g
8火	旬：なつやすい	夏野菜と生揚げのみそ炒め	ごはん	牛乳	なまあげ みそ あぶらあげ わかめ みそにほし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	なす しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん さやいんげん だいこん しめじ オレンジ	603kcal 20.3g
9水	国産小麦（こくさんこむぎ） 国産小麦パン	バーベキュードチキン	ジャーマンポテト 貝だくさんたまごスープ	牛乳	とりにく ハム たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん もやし えのき	605kcal 27.6g
10木	ごまじゃこごはん	ホキの甘辛揚げ 呉汁	小松菜のおかか和え	牛乳	じゃこ ほき かつおぶし だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ごぼう こまつな もやし キャベツ コーン にんじん ながねぎ だいこん	660kcal 28.5g
下中たまねぎ								
11金	だいす 大豆ピラフ	チキンの香草パン粉焼き	ポテトサラダ 下中玉ねぎのスープ	牛乳	だいす とりにく ツナ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ オリーブゆ じゃがいも さとう	たまねぎ コーン にんにく にんじん きゅうり キャベツ	683kcal 25.1g
100年フード（北海道）								
14月	おたる 小樽あんかけ焼そば	チンゲンサイスープ	黄桃缶	牛乳	えび ぶたにく うすらたまご とりにく わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	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 ながねぎ コーン おうとうかん	600kcal 24.9g
15火	旬：とうもろこし	わかめとジャコのサラダ	ゆでとうもろこし	牛乳	とりにく わかめ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	669kcal 21.2g
戦後80年こんだて								
16水	かてめし	焼き魚	お新香	牛乳	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 あぶら 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	600kcal 29.1g
17木	ポテトサンド	パンプキンシチュー	温野菜サラダ 小玉すいか	ヨーグルト	じゃこ とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう オリーブゆ ごま	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん もやし コーン すいか	650kcal 23.5g

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。



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

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てね。(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

