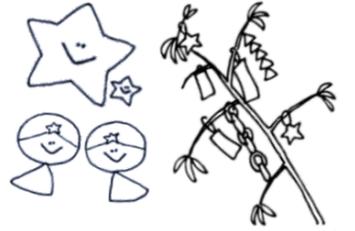


# 7月 こんだてよていひょう



【今月の目標】 食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう。

令和7年度 八王子市立宇津木台小学校

日	ようび	こんだてめい 献立名		おもな材料			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	副食 (おかず)	血や肉になるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	
1	火	たこめし	さばの塩焼き 野菜のおひたし 貝汁	たこ あぶらあげ さば かつおぶし だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	えだまめ ごぼう にんじん しょうが キャベツ もやし ながねぎ だいこん	680 29.0
2	水	ガーリック ライス	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	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル はちみつ サラダあぶら でんぶん	にんにく パセリ キャベツ コーン きゅうり トマト にんじん たまねぎ ちんげんさい	608 24.1
3	木	じゃこご飯	あじの南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのしょうが風味	ちりめんじゃこ あじ とりにく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん サラダあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ しょうが	652 26.7
4	金	スパゲティ ミートソース	ジュリエヌスープ みかん缶ヨーグルト	ぶたにく チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ みかん	634 24.6
7	月	ちらしずし	笹かまぼこのマヨネーズ焼き 七タ汁 スタミナきゅうり くだもの	とりにく あぶらあげ えび かまぼこ とうふ かまぼこ こんぶ きゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ ごま サラダあぶら そうめん ゴマあぶら	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	605 23.5
8	火	ご飯	ホキと大豆のごまがらめ 小松菜のおかか和え 豆腐と大根のみそ汁	ほき(しろみぎかな) だいず かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	こまつな もやし キャベツ コーン ながねぎ だいこん	599 25.0
9	水	スタミナ丼	貝だくさん汁 メロン	ぶたにく わかめ みそ きゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう こんにゃく ゴマあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん にら もやし ながねぎ たまねぎ えのき だいこん しめじ こまつな メロン	608 22.0
10	木	国産小麦粉 のパン	タンドライフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ	さごち ヨーグルト ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	まるパン バター サラダあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん キャベツ	600 28.7
11	金	チキンカレー ライス	わかめとじゃこのサラダ ふかしとうもろこし	とりにく わかめ ちりめんこじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ さとう ゴマあぶら 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	653 21.1
14	月	ロールパン	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ 下中たまねぎのスープ	ほき(しろみぎかな) ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン	パン オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	600 27.3
15	火	おたる 小樽あんかけ 焼きそば	わかめスープ すいか	えび ぶたにく うすたまご とりにく わかめ とうふ きゅうにゅう	むしちゅうか サラダあぶら ごま ゴマあぶら でんぶん はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ながねぎ コーン すいか	610 26.3
16	水	ご飯	赤魚の薬味焼き 五目煮豆 青菜とじゃがいものみそ汁	あかうお だいず とりにく こんぶ わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく こねぎ にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	606 28.0
17	木	しせんと豆腐丼	たまごいり五目スープ えだまめ	とうふ ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう ゴマあぶら でんぶん 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 もやし えのき えだまめ	625 27.9
18	金	かてめし	焼き魚 お新香 すいとん	とりにく ちくわ さけ きゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ こんにゃく さとう サラダあぶら 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	605 24.3
22	火	むぎごはん	とりにく 鶏のレモン煮 もやしとツナの和え物 夏野菜のみそ汁	ぶたにく ツナ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま	たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし いんげん ながねぎ しめじ えのき みかん	614 29.3
23	水	ししじゅうし	ゴーヤチャンプルー くずきりスープ スイートパンプキン	ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ なまクリーム ぎゅうにゅう かつおぶし たまご	こめ サラダあぶら くずきり ごま さとう バター ゴマあぶら	にんじん しょうが はくさい ながねぎ えのき かぼちゃ ゴーヤ	652 22.5
24	木	ナン	チリビーンズ かぼちゃシチュー 温野菜サラダ	きんときまめ ぶたにく ベーコン とりにく きゅうにゅう なまクリーム	ナン サラダあぶら こむぎこ バター さとう ゴマあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ かぼちゃ さやいんげん だいこん プロッコリー キャベツ りんごジュース	648 18.6

材料の購入の都合で献立を変更することがあります。予めご了承ください。