

7月 こんだてよていひょう



【今月の目標】暑さに負けない体づくりのために、バランスよくたべよう。

令和8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)
		しゅしょく 主食	のみもの	ふくしよく 副食 (おかず)	ち 血や肉になつもの (あか)	ねつ 熱や力になるもの (きいろ)	からだ 体の調子をととのえるもの (みどり)	
1	水	かやくごはん	MILK	ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナの和え物	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも こんにやく ゴマあぶら	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	651 25.1
2	木	ジャージャーめん	MILK	のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく だいず みそ あおのり わかめ とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダあぶら さとう ゴマあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし きゅうり にんじん えのき コーン	613 25.5
3	金	マーボー豆腐丼	MILK	ゆで枝豆 はるさめスープ 旬の食材: えだまめ	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゴマあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく えだまめ たけのこ はくさい きくらげ コーン	600 22.6
6	月	ガーリックライス	MILK	タンドリーチキン だいこん 大根サラダ ABCスープ	とりにく ヨーグルト ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル サラダあぶら さとう ごま マカロニ	にんにく パセリ しょうが だいこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ	603 24.6
7	火	ちらし寿司	MILK	巻きかまぼこの天ぷら いろどあ 彩り和え 七タ汁 旬の食材: 七タ汁	とりにく あぶらあげ えび かまぼこ たまご かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら ごま こむぎこ サラダあぶら ゴマあぶら そうめん	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう こまつな もやし だいこん ながねぎ	614 26.5
8	水	スパゲティ ミートソース	MILK	はくさい 白菜のスープ ふかしとうもろこし 旬の食材: とうもろこし	ぶたにく チーズ ベーコン しろういげんまめ 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 はくさい とうもろこし	633 25.1
9	木	なつやさい 夏野菜の カレーライス	MILK	はるさめと海藻のサラダ すいか	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター はるさめ ごま ゴマあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スッキーニ さやいんげん りんご きゅうり もやし すいか	619 17.6
10	金	かてめし	ジョア	さごちの薬味焼き ピリ辛きゅうり 貝だくさんみそ汁 くだもの	とりにく ちくわ あぶらあげ さごち わかめ ブルーベリージョア	こめ さとう サラダあぶら ゴマあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん れんこん しいたけ ながねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ もやし しめじ れいとうみかん	601 25.4
13	月	こくさんこむぎ 国産小麦 パン	MILK	ポテトのミート焼き しろ 白いんげん豆のスープ ヨーグルトのピーチソース 国産小麦粉パンを食べよう	ぶたにく だいず チーズ ベーコン しろういげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こくさんパン じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ にんにく おうとう	623 24
14	火	コーンピラフ	MILK	はちおうじ 八王子ハニーマスタードチキン じゃがバター ジュリエンヌスープ 八王子産はちみつを食べよう	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら バター はちみつ サラダあぶら じゃがいも さとう	コーン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ パセリ	622 22.8
15	水	にしょくどん 二色丼	MILK	やさい 野菜のおひたし とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	とりにく たまご かつおぶし わかめ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし えのき	620 26.6
16	木	はっほうさいどん 八宝菜丼	MILK	しもなか 下中たまねぎのスープ まめくとう 豆黒糖 小田原産下中たまねぎを食べよう	ぶたにく うすらたまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら でんぶん さとう	にんじん はくさい もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	612 23.7
17	金	はんご飯	MILK	いかの香りフライ 呉汁 ごもく きんぴら 五目金平	いか さつまあげ だいず とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら でんぶん サラダあぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん ながねぎ しめじ	637 26.9
21	火	ゆかりごはん	MILK	しろみざかな 白身魚のから揚げ やさい 野菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	ほき (しろみざかな) かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん サラダあぶら じゃがいも こんにやく	ゆかり しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん	600 25.3
22	水	ビビンバ	MILK	たまごスープ こざかな まめ 小魚と豆のごまがらめ	ぶたにく たまご とうふ いりこ だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ゴマあぶら ごま でんぶん さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン	604 24.2
23	木	セサミトースト	りんごジュース	かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ すいか 旬の食材: かぼちゃ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	しょくパン バター さとう ごま サラダあぶら こむぎこ ゴマあぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ プロッコリー きゅうり もやし コーン すいか りんごジュース	672 19.3

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。