



# 7月 こんだてよていひょう

八王子市立横山第一小学校

日曜日	こんだてめい 献立名			エネルギー (Kcal)	まいるりょうめい 主な材料名		
	しゅしょく 主食	のみもの	しゅさい 主菜 副菜など		たんぱく質 (g)	ちゆうやく 血やにくになる (赤)	ねつちから 熱や力のもとになる (黄色)
1	水	旬の食材：とうもろこし スパゲティミートソース	牛乳 白菜スープ ふかしとうもろこし	600 24.1	ぶたにく、とりにく、しろいんげん まめ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、あぶ ら	たまねぎ、セロリー、にんにく、は くさい、とうもろこしにんじん、 ホールトマト
2	木	かてめし	牛乳 さごちの薬味焼き 茎わかめのしょうが炒め 具だくさんのみそ汁	600 27.2	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、さご ち、とうふ、みそ、あかみそ、くきわ かめ、にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、 ごまあぶら、しろいりごま	れんこん、ほししいたけ、ながね ぎ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん
3	金	旬の食材：夏野菜 夏野菜のカレーライス	牛乳 大根サラダ 果物	605 17.6	とりにく、ちりめんじゃこ、ぎゅう にゅう	こめ、じゃがいも、こむぎこ、さ とう、あぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、な す、ズッキーニ、りんご、だいこん、 きゅうり、ホールコーン、すいか、 にんじん
6	月	国産小麦パン	牛乳 ポテトのミート焼き 白いんげん豆のスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	588 23.2	とりにく、しろいんげんまめ、けず りぶし、ナチュラルチーズ、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、さとう、あぶら	たまねぎ、しめじ、キャベツ、にん にく、おうとうかん、にんじん
7	火	七夕 ちらし寿司	牛乳 笹かまぼこの天ぷら 彩り和え 七夕汁	595 24.7	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、 かつおぶしこ、とうふ、けずりぶ し、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こむぎこ、そうめん、 あぶら、しろいりごま、ごまあぶら	ほししいたけ、かんぴょう、もやし、 しめじ、だいこん、ながねぎにん じん、さやいんげん、こまつな
8	水	八王子産：はちみつ コーンピラフ	牛乳 はちおうじハニーマスタードチキン アーモンドポテト ジュリエンスープ	648 23.6	とりにく、ベーコン、けずりぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、はちみつ、じゃがいも、さ とう、あぶら、スライスアーモンド	ホールコーン、たまねぎ、グリーン ピース、キャベツ、にんじん、パセ リ
9	木	野菜350 かやくごはん	牛乳 ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのあえ物	636 24.1	とりにく、あぶらあげ、ツナ、ししゃ も、あおのり、カットわかめ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、じゃがいも、いとこん にやく、あぶら、ごまあぶら	ごぼう、ほししいたけ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、にんじん
10	金	下中たまねぎ ごはん	牛乳 八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖	608 23.7	ぶたにく、うずらのたまご、とり にく、けずりぶし、だいず、ぎゅうに ゅう	こめ、でんぷん、くろざとう、あぶ ら、ごまあぶら	はくさい、もやし、たけのこ、きくら げ、しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、チンゲンツアイ
13	月	五つ星 ごはん	牛乳 いかの香り揚げ 五目きんぴら 呉汁 果物	655 26.9	いか、さつまあげ、だいず、とうふ、 みそ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、いとこんにやく、 さとう、じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ごぼう、たけの こ、れんこん、だいこん、ながねぎ、 しめじ、バレンシアオレンジ、にん じん
14	火	旬の食材：枝豆 ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ゆで枝豆 春雨スープ	587 22.3	とうふ、ぶたにく、みそ、あかみそ、 とりにく、けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、はるさめ、 あぶら、ごまあぶら	ながねぎ、しょうが、にんにく、え だまめ、たまねぎ、たけのこ缶、は くさい、きくらげ、ホールコーン、に んじん、にら
15	水	ごはん	牛乳 ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え みそ汁	588 26.1	ホキ、かつおぶしこ、とうふ、みそ、 あかみそ、けずりぶし、ちりめん じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぷん、さとう、 じゃがいも、あぶら、しろいりごま	しょうが、もやし、たまねぎ、えのき たけ、こまつな、にんじん、にら
16	木	旬の食材：かぼちゃ セサミトースト	牛乳 かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ りんごジュース	617 18.2	とりにく、ツナぎゅうにゅう、なまク リーム、わかめ	しょくパン、さとう、こむぎこ、パ ター、しろいりごま、あぶら、ごま あぶら	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もや し、ホールコーン、りんごジュ ース、かぼちゃ、にんじん、パセリ
17	金	ピビンバ	牛乳 たまごスープ ごまめナッツ	585 21.9	とりにく、たまご、とうふ、けずりぶ しいりこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、グラ ニューとう、ごまあぶら、しろいり ごま、ほそぎりアーモンド	にんにく、しょうが、きりぼしだい こん、もやし、たまねぎ、ホール コーンにんじん、こまつな
21	火	ごはん	牛乳 あじの香り焼き 小松菜とじゃこいため じゃがいものみそ汁 果物	606 26.6	あじ、あぶらあげ、とうふ、あかみ そ、みそ、けずりぶし、ちりめんじ ゃこ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、しろい りごま、あぶら、ごまあぶら	にんにく、もやし、たまねぎ、だい こん、みかん、ばんのうねぎ、こま つな、にんじん
22	水	ジャージャー麺	牛乳 のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	591 24.4	ぶたにく、あかみそ、とうふ、けず りぶし、あおのり、カットわかめ、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、さとう、くしが たポテト、あぶら、ごまあぶら、し ろいりごま、あぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ、た まねぎ、干しいたけ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、ホールコー ンにんじん
23	木	二色丼	牛乳 野菜のおひたし えのきのみそ汁	613 26.3	とりにく、たまご、かつおぶしこ、 あぶらあげ、とうふ、あかみそ、み そ、けずりぶし、わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、でんぷん、あぶら	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、えのきたけにん じん
24	金	チャーハン	牛乳 大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ 果物	588 21.3	とりにく、だいず、たまご、けずり ぶし、ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、でんぷん、あぶ ら、ごまあぶら	たまねぎ、ホールコーン、にんに く、しょうが、ながねぎ、クリー ムコーン、バレンシアオレンジ、にん じん、ピーマン

※献立は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

りょうり  
**料理レシピサイト**  
**「クックパッド」**  
はちおうじ 公式キッチン  
Hachioji City  
**はちおうじ元気ごはん**  
食を大切にする人々を育むまち

がっこう きゅうしょく ほいくえんきゅうしょく にんぎ  
学校の給食や保育園給食で人気の  
オリジナルメニューレシピなどを  
紹介しています。  
夏休みにぜひ、ご家庭でも作って  
みてください。

二次元コード ▶

はちおうじ元気ごはん クックパッド

がっき  
2学期は  
はちっこワクワク給食  
からスタート！

きゅうしょく  
「はちワク給食」とは？

なつやす あ げんき  
夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、  
たの しみいっぱいの給食を用意した取り組みです！  
みつかかん にんぎ とく  
3日間人気メニューが登場します！  
がっき がっこう たの  
2学期も学校を楽しみにしていただきね！