



7月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鍵水小学校

ひ ようび	こ　ん　だ　て　め　い			おもなさいりょうめい			中学年の
	しゅしよく 主食	の み もの	しゅさい　ふくさい 主菜・副菜　など	からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ
1	火	半夏生 タコめし	牛乳 うずらの煮卵　具だくさんみそ汁 野菜のおかかあえ	たこ、うずらたまご、とりにく、 とうふ、みそ、あぶらあげ、かつ おぶし、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、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	601kcal 27.5g
2	水	スパゲティー ミートソース	牛乳 きのこスープ ゆでとうもろこし 旬：とうもろこし	ぶたにく、とりにく、とうふ、ぎゅう にゅう	スパゲティ、オリーブ油、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、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	622kcal 25.7g
3	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　ミネストローネ 八王子産はちみつ	とりにく、しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう	こめ、オリーブ油、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、コーン、にんじ ん、たまねぎ、セロリ、トマト	605kcal 22.8g
4	金	むぎ 麦ごはん	牛乳 ししゃもの七味焼き　じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ　くだもの	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、 さとう、でんぶ、ごま	しょうが、にんにく、ぼんのうねぎ、たまね ぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、も やし、くだもの	605kcal 21.2g
7	月	七夕 ツナそぼろちらし	牛乳 笹かまぼこのマヨネーズ焼き 彩り和え　七夕汁	ツナ、ささかまぼこ、あぶらあ げ、かつおぶし、わかめ、かまぼ こ、とうふ、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、キャベツ、ながねぎ	614kcal 22.6g
8	火	こくさんこもぎ 国産小麦のパン	牛乳 チキンピーンズ わかめサラダ　くだもの やさい350	だいち、とりにく、わかめ、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、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅう り、キャベツ、コーン、くだもの	604kcal 24.6g
9	水	ごはん	牛乳 さばの塩焼き　下中玉ねぎのみそ汁 茎わかめのきんぴら 下中たまねぎ	さば、とうふ、みそ、くさわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さと う、ごま	たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	641kcal 22.9g
10	木	なつやさい 夏野菜の カレーライス	牛乳 レタスとたまごのスープ くだもの 旬：夏野菜	とりにく、たまご、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	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 なす、さやいんげん、レタス、くだもの	613kcal 17.9g
11	金	100年フード 小樽 あんかけ焼そば	牛乳 わかめスープ さかなナッツ	えび、ぶたにく、うずらたまご、 とりにく、とうふ、わかめ、いり こ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごまあぶ ら、でんぶ、アーモンド、さと う、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、コーン	625kcal 27.9g
14	月	チキンライス	牛乳 じゃがいもと豆のポタージュ オレンジポンチ	とりにく、しろいんげんまめ、 ベーコン、なまクリーム、ぎゅう にゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、バ ター、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コー ン、フルーツミックス、みかんジュース	626kcal 19.3g
15	火	ごはん	牛乳 豆腐のうま煮 にらたまスープ　枝豆 旬：えだまめ	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶ ら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、たけ のこ、しいたけ、にんにく、しょうが、にら、 えだまめ	600kcal 25.2g
16	水	戦後80年 かてめし	牛乳 すいとん 焼き魚　お新香	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、 あまじおじゃけ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、こむ ぎこ、しらたまこ	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	602kcal 29.3g
17	木	ツナポテトサンド	りんご ジュース かぼちゃのシチュー ピクルス 旬：かぼちゃ	ツナ、とりにく、ぎゅうにゅう、な まクリーム	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、 だいこん、きゅうり、りんごジュース	609kcal 17.4g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。



きかくてん
企画展

むかしむかし ごはん

かいじょう
会場

そうとにほんいさん
桑都日本遺産センター

はちおうじはくぶつかん
八王子博物館(はちはく)

かいき
会期

ねん がつ いつか ど がつ なのか にち
2025年7月5日(土)～9月7日(日)

かいかんじかん
開館時間

10:00～19:00

し 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 れきし

てんじ さいがいようになべ かいさい さんかしゃぜんいん けいひん
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てね。(予約不要/参加無料)

にちじ ねん がつ はつつか にち
日時 2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30
ねん がつ か にち
2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30

