7がつこんだてよていひょう

八王子市立由井第三小学校

給食回数 13回

		こんだてめい		おもなざいりょうめい			栄養価
		しゅしょく / おかず	のみもの	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)	エネルギーkcal / たんぱく質g
1	火	たこめし さばのしおやき　半夏生 やさいのおひたし とうふとだいこんのみそしる	牛乳	たこ さば あぶらあげ かつおぶしこ とうふ みそ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	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 えだまめ	648 26.7
2	水	ガーリックライス 八王子産はちみつ 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	牛乳	とりにく たまご とうふ 牛乳	こめ オリーブゆ あぶら はちみつ でんぷん	にんにく パセリ 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	611 24.8
3	木	ごはん アーモンドふりかけ やきししゃも じゃがいものそぼろに キャベツのしょうがふうみ	牛乳	ししゃも とりにく こんぶ かつおぶしこ わかめ 牛乳	こめ アーモンド さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん しょうが	618 23.1
4	金	ごはん ほきのごまがらめ　5つ星献立 こまつなのおかかあえ ごじる くだもの	牛乳	ほき だいず とうふ みそ かつおぶしこ 牛乳	こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう こんにゃく	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	624 26.6
7	月	七夕献立 ちらしずし ささかまぼこのマヨネーズやき たなばたじる スタミナきゅうり くだもの	牛乳	とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう マヨネーズ ごま あぶら そうめん ごまあぶら	しょうが しいたけ かんぴょう にんじん だいこん こまつな さやえんどう	603 22.9
8	火	ごはん しせんどうふ たまごいりごもくスープ　旬:えだまめ えだまめ	牛乳	ぶたにく とうふ たまご とりにく 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく しょうが ちんげんさい もやし	625 27.9
9	水	じゃこごはん なつやさいとなまあげのみそいため ぐだくさんじる くだもの	牛乳	なまあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	しょうが にんにく しめじ キャベツ ピーマン にんじん なす さやいんげん だいこん	620 23.8
10	木	パン タンドリーフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳	さごち ベーコン とりにく ヨーグルト 牛乳	パン じゃがいも あぶら マカロニ 牛乳	たまねぎ コーン にんにく にんじん きゅうり キャベツ パセリ	612 25.4
11	金	おたるあんかけやきそば　100年フード・小樽あんかけやきそば わかめスープ くだもの	牛乳	えび ぶたにく とりにく わかめ うずらたまご とうふ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ちんげんさい ながねぎ コーン	605 25.9
14	月	だいずピラフ しろみざかなのハーブやき　下中たまねぎ ポテトサラダ しもなかたまねぎのスープ	牛乳	ほき だいず ベーコン ツナ 牛乳	こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう こんにゃく	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ パセリ	612 25.4
15	火	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　旬:とうもろこし	牛乳	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	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	650 20.6
16	水	かてめし やきざかな　戦後80年記念 おしんこう すいとん	牛乳	とりにく ちくわ さけ あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら 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	605 29.5
17	木	スパゲティミートソース ジュリエンヌスープ フルーツヨーグルト	ジョア	ぶたにく ベーコン ヨーグルト ジョア	スパゲティ オリーブゆ 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 フルーツミックス	631 24.5

※献立は材料の都合により、変更することがあります。

✿１学期間、白衣の洗濯等ご協力いただきありがとうございました。

✿２学期の給食は、９月１日（月）～を予定しています。

企画展（きかくてん）　むかしむかし ごはん

会場（かいじょう）　桑都日本遺産センター（そうとにほんいさんせんたー）　八王子博物館（はちおうじはくぶつかん）(はちはく)

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

開館時間（かいかんじかん）　10:00～19:00

知（し）って、みつけて！3色（しょく）はっちくんのボールすくいとごはんの歴史（れきし）

展示（てんじ）している「災害用煮炊き鍋（さいがいようにたきなべ）」でボールすくいゲームを開催（かいさい）します。参加者全員（さんかしゃぜんいん）に景品（けいひん）をプレゼント！

制限時間内（せいげんじかんない）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（よやくふよう）/参加無料（さんかむりょう）)

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

2025年（ねん）8月（がつ）24日（か）(日)（にち）　①10:30　②14:30