

令和7年 7月 献立予定表

八王子市立 中学校

日 曜	献 立 名			主 材 料 名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム		脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1 火	ごはん 半夏至さば	牛乳	さばの塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 果物(冷凍みかん)	さば 油揚げ かつおぶし粉 豆腐	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	はくさい もやし ごぼう ながねぎ こんにゃく だいこん 冷凍みかん	818kcal 29.8g
2 水	きなこ揚げパン	牛乳	野菜のカレースープ煮 フレンチサラダ	きな粉 ベーコン 鶏肉 うずら卵	牛乳	コッペパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ コーン スズキニ	761kcal 28.3g
3 木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ 茹でとうもろこし	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	769kcal 30.5g
4 金	小樽あんかけ焼そば 「100年フード献立 小樽あんかけ焼そば」	牛乳	フレンチポテト 小松菜と豆腐のスープ	えび 豚肉 うずら卵 鶏肉 豆腐	牛乳	中華めん でんぷん くし型ポテト	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ こまつな	根しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ もやし えのきたけ ながねぎ	806kcal 32.8g
7 月	ちらし寿司 七夕献立	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七夕汁	鶏肉 油揚げ えび ささかまぼこ 卵 豆腐 型抜きかまぼこ	のり 牛乳	米 さとう 小麦粉 そうめん	白ごま 油 ごま油	にんじん 桑の葉	根しょうが 干しいたけ かんぴょう 枝豆 きゅうり だいこん キャベツ ながねぎ	761kcal 34.9g
8 火	ごはん ま・ご・わ・や・さ・し・い	牛乳	鯖のみそ焼き ごま和え 茎わかめのにんにく炒め 呉汁	さわら みそ 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ	くきわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま ごま油	こまつな にんじん	根しょうが もやし えのきたけ だいこん 干しいたけ たまねぎ にんにく	790kcal 37.2g
9 水	夏野菜のカレーライス 夏野菜 かぼちゃ	牛乳	わかめサラダ ピーチヨーグルト	豚肉	わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく 根しょうが きゅうり キャベツ コーン 黄桃缶	841kcal 23.3g
10 木	ご飯	牛乳	さばの七味焼き 野菜のおかか和え 豚汁 果物(かんきつ類)	さば 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 白ごま	小ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし げぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく かんきつ類	867kcal 34.4g
11 金	ガーリックコーンライス	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン コロコロサラダ ABCスープ りんご缶	ベーコン 鶏肉	牛乳	米 はちみつ さとう でんぷん アルファベットマ カロコ	オリーブ油 油	ピーマン にんじん ホールトマト トマト	たまねぎ にんにく コーン だいこん きゅうり キャベツ セロリー りんご缶	749kcal 30.4g
14 月	下中玉ねぎの豚丼 下中たまねぎ	牛乳	ピリ辛もやし こまつなのかきたま汁 果物(かんきつ類)	豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	にんじん こまつな	しらたき 下中たまねぎ 根しょうが もやし きゅうり しめじ かんきつ類	780kcal 33.2g
15 火	ごはん	牛乳	にぎすの唐揚げ ピーマン炒め 枝豆 みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	にぎす わかめ 牛乳	米 でんぷん ピーマン じゃがいも	ごま油 油	にんじん ピーマン	にんにく 根しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ ながねぎ えだまめ	750kcal 30g
16 水	菜めし	牛乳	厚焼き卵 肉じゃが 野菜と油揚げのごま和え	卵 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま	菜飯の素 にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく もやし	805kcal 29.8g
17 木	国産小麦食パン 国産小麦パン	牛乳	手作り苺ジャム 白身魚のハーブ焼き パンネのペペロンチーノ コンソメスープ	ホキ ベーコン	牛乳	国産小麦食パン さとう パン粉 じゃがいも	オリーブ油 油	たかのつめ にんじん パセリ パセリ	いちご レモン セロリー にんにく キャベツ たまねぎ コーン	774kcal 34.4g
18 金	ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮 わかたまスープ 果物(小玉すいか)	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	チンゲンツァイ	根しょうが だいこん たまねぎ 小玉すいか	787kcal 31.2g
22 火	かてめし 戦後80年献立	牛乳	焼き魚 お新香 すいとん	鶏肉 ちくわ 油揚げ 鮭	牛乳	米 さとう 小麦粉 白玉粉	油 白ごま	にんじん こまつな	れんこん 干しいたけ キャベツ きゅうり 根しょうが だいこん ながねぎ	749kcal 37.2g
23 水	スパゲティ ミートソース	牛乳	大根わかめサラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉	チーズ わかめ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく だいこん 枝豆 コーン 冷凍みかん	828kcal 32.9g
24 木	ごはん	牛乳	チキンカツ キャベツのしょうが風味 はっちくんのみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ かつおぶし粉	牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ながねぎ キャベツ 根しょうが	815kcal 31.6g
25 金	ごはん	牛乳	豚キムチ いかのネギ塩焼き 中華スープ	豚肉 いか 鶏肉 卵	わかめ 牛乳	米 でんぷん	油 ごま油 白ごま	にら チンゲンツァイ にんじん	にんにく キムチ漬け 根しょうが たまねぎ ながねぎ もやし 干しいたけ	855kcal 42.8g

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。
※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。
八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン →→→



給食試食会

イベントのお知らせ

7月の開催予定日・・・2日(水)、8日(火)、24日(木)
申し込み方法・・・給食センター元八王子に直接お電話ください
電話番号・・・080-686-0814
申込締切り・キャンセル・・・1週間前まで

Instagram更新中です

給食の写真や調理の様子を毎日更新中！



食文化ミュージアム認定記念 道の駅滝山×はっちこキッチン
「農家さんと一緒に！八王子産野菜を使った料理教室」

開催日時：8月1日(金) 10時から
対 象：小学生(4年生まで保護者同伴)、中学生
参 加 費：500円程度
申込受付期間：7月9日から23日まで
詳細が決まりましたら、Instagramでお知らせします

