



令和6年 7月 献立予定表

八王子市立

中学校

日曜	献立名		主な材料名						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	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1月	ごはん 100年フード献立 「半夏生さばの食文化」	牛乳	さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそけんちん汁	さば 鶏肉 豆腐 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	かぼちゃ さやしんげん にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん ごんにやく しめじ	842kcal 30.3g
2火	あんかけやきそば	牛乳	ベッパーパーポテト チンゲン菜と豆腐のスープ	野菜350 豚肉 うずらの卵 豆腐	牛乳	むし中華めん でんぷん くし型ポテト	油 ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし しいたけ えのきたけ ながねぎ	803kcal 29.7g
3水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 3色ナムル 茹でとうもろこし	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく しいたけ もやし とうもろこし	759kcal 29.6g
4木	キムチチャーハン	牛乳	いかのネギ塩焼き 中華スープ オレンジポンチ	いか 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 押麦	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ	ながねぎ 根しょうが キムチ漬け にんにく たまねぎ フルーツミックス缶 オレンジジュース	763kcal 34.8g
5金	ちらし寿司 七夕献立	牛乳	笹かまぼこ揚げ きゅうり大根南蛮漬け 七夕汁 果物(冷凍みかん)	鶏肉 油揚げ えび 卵 ささかまぼこ 型抜きかまぼこ	きざみのり 牛乳	米 さとう 小麦粉 くずきり	白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな くわの葉	根しょうが しいたけ かんぴょう むぎ枝豆 きゅうり だいこん ながねぎ 冷凍みかん	767kcal 33.8g
8月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ごま和え 呉汁 茎わかめのにんにく炒め	鮭 大豆 豆腐 豚肉 みそ 赤みそ 油揚げ	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	もやし えのきたけ だいこん しいたけ たまねぎ にんにく	807kcal 39.8g
9火	下中たまねぎの牛丼 姉妹都市小田原市の 「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(小玉すいか)	牛肉 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 たまねぎ 根しょうが もやし きゅうり しめじ すいか	799kcal 32.2g
10水	ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 豚汁 果物(パレンシアオレンジ)	赤魚 かつおぶし粉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 油 白ごま	万能ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし だいこん ごぼう ながねぎ ごんにやく パレンシアオレンジ	750kcal 36.2g
11木	ごはん	牛乳	ししゃものカレー揚げ ピーマン炒め みそ汁 枝豆	卵 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 小麦粉 ビーフン じゃがいも	油 ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ 根しょうが えだまめ	805kcal 30.1g
12金	ガーリックピラフ	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン スティックサラダ ミネストローネ	ベーコン 鶏肉	牛乳	米 はちみつ さとう マカロニ でんぷん	オリーブ油 油	ピーマン にんじん ホールトマト トマト	エリンギ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり キャベツ セロリ	765kcal 31.1g
16火	夏野菜のカレーライス	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 薄力粉 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 りんご きゅうり キャベツ コーン 黄桃缶	851kcal 23.6g
17水	チキンピラフ	牛乳	ポテトのキッシュ ラタトゥイユ かぶのポターージュ	鶏肉 卵 ハム ベーコン	生クリーム 調理用牛乳 牛乳	米 押麦 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	にんじん 赤ピーマン ホールトマト パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく なす ズッキーニ かぶ	888kcal 30.4g
18木	きなこ揚げパン 国産小麦パン	牛乳	野菜のカレースープ煮 フレンチサラダ ミニトマト	きな粉 ベーコン 鶏肉 うずらの卵	牛乳	コッパパン 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 ミニトマト	たまねぎ キャベツ コーン ズッキーニ	791kcal 29.5g

※ 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HPI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 →
 今月の地場野菜は、大根、きゅうり、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、にんじん、かぶ、チンゲン菜、ミニトマト、とうもろこしを使用する予定です。



とても大切！水分補給 水分には①細胞に必要な栄養や酸素を届ける、②老廃物の排泄、③体温調節の3つの働きがあるため、私たちの体には無くてはならない大切なものです。

<p>こんな症状に要注意！</p> <p>のどがかわく 吐き気 頭痛 汗が出ない</p> <p>めまい</p>	<p>のどがかわく前に「こまめに水・お茶」</p> <p>授業の合間 起床後 朝食 昼食 練習前 練習中 練習後 夕食 就寝前</p> <p>あらゆるタイミングでこまめに飲みましょう。 基本的には、水やお茶でOK！</p>	<p>大量発汗時は…</p> <p>塩分などの電解質、糖質やアミノ酸の補給も必要なので、スポーツドリンクがおススメ。ただし、糖分が多いので、飲みすぎには注意！</p>	<p>早めに飲み切りましょう</p> <p>飲みかけのボトルを常温で放置すると、口の中の細菌がボトル内で増殖するので、早めに飲みきるか、コップに移して飲むようにしましょう。</p> <p>開けたら早めに飲みきる</p>
--	--	--	--

給食試食会(毎月開催中) □開催日時:7月4日、9日、18日 11時30分から □参加費:1食330円 □申込:1週間前まで

夏休み体験イベント □給食センター元八王子の調理室探検と、大型調理機で調理体験！ □開催日:8月8日(木)、9日(金)
□対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)・中学生(定員25名/日) □参加費:1人450円程度

夏休み元気応援ランチ!(給食センターで、夏休みの5日間昼食を提供します)
□開催日:7月29日(月)~8月2日(金)5日間 ①11:30~12:15 ②12:30~13:15
□対象:小学生(保護者同伴)、中学生(各回定員36名) □参加費:1食300円

詳細はHP、SNSでご確認ください。問合せ・申込み先:給食センター元八王子 ☎686-0814 Instagramはこちら→→→