

# 令和8年7月 献立予定表

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 水	わかめご飯	牛乳	厚焼き卵 ピリ辛肉じゃが チンゲン菜のからしあえ	卵 鶏肉 豚肉 かまぼこ	わかめご飯の 素 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま ごま油	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ しいたけ ながねぎ にんにく こんにゃく もやし	852kcal 30.3g
2 木	きなこ揚げパン  リクエスト給食	牛乳	ウイナーポトフ 野菜サラダ	きな粉 ウイナー 鶏肉	牛乳	コッパパン さとう じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ キャバツ きゅうり だいこん もやし	767kcal 27.1g
3 金	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き 茎わかめのんにく炒め ごま和え 呉汁	さわら 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐 みそ 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	もやし えのきたけ だいこん たまねぎ しいたけ にんにく	792kcal 37.9g
6 月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ フレンチサラダ ジュリエンスープ	豆腐 豚肉 卵 パーコン	調理用牛乳 スキムミルク 牛乳	米 パン粉 さとう	油 オリーブ油	にんじん	たまねぎ キャバツ コーン	779kcal 29.2g
7 火	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 卵 豆腐 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 そうめん	白ごま油 ごま油	にんじん 桑の葉粉	根しよががしいたけ かんぴょう 枝豆 きゅうり だいこん キャバツ ながねぎ	763kcal 35.1g
8 水	ごはん  中学生の考えた バランス献立「長房中」	牛乳	豚肉としらたきのしょうゆ煮 厚揚げと小松菜の和風ナムル 鶏肉とかぼちゃのみそ汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな かぼちゃ	しらたき たまねぎ ながねぎ 根しよがが もやし だいこん	865kcal 39.1g
9 木	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  八王子産 はちみつ	鶏肉	牛乳	米 でんぷん はちみつ さとう アルファ ベットマカロニ	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 キャバツ セロリー	757kcal 29.8g
10 金	みそラーメン風 つけめん  リクエスト給食	牛乳	ゆでうずら卵 キャンディポテト コールスロー	豚肉 なた 赤みそ うずら卵	牛乳	中華めん さつまいも フレンチ さとう	油 白ごま ごま油 バター	にんじん	もやし ながねぎ きくらげ コーン たけのこ 根しよがが にんにく キャバツ	875kcal 28.8g
13 月	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 調理用ヨーグル 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 根しよがが きゅうり キャバツ コーン 黄桃缶	841kcal 23.3g
14 火	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(柑橘類)	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 たまねぎ 根しよがが もやし きゅうり しめじ 柑橘類	806kcal 35.2g
15 水	ごはん	牛乳	にぎすの唐揚げ ピーマン炒め 枝豆 みそ汁  旬:枝豆	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 根しよがが たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ ながねぎ えだまめ	750kcal 30g
16 木	ごはん	牛乳	豚キムチ 春雨スープ 茹でとうもろこし  旬 とうもろこし	豚肉	牛乳	米 でんぷん はるさめ	油 ごま油	にら にんじん こまつな	根しよがが にんにく たまねぎ ながねぎ たけのこ もやし キムチ漬け しいたけ きくらげ とうもろこし	754kcal 26.1g
17 金	国産小麦食パン  国産小麦パン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ ツナと大根のサラダ	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	国産小麦食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油	にんじん トマトピューレ	いちごレモン たまねぎ だいこん グリーンピース きゅうり コーン	753kcal 30.6g
21 火	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)  旬:すいか	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	チンゲンツアイ	根しよがが だいこん たまねぎ すいか	758kcal 32.5g
22 水	高野豆腐のそぼろ丼	牛乳	うずらの卵 なすの味噌汁 ピリカラきゅうり	高野豆腐 鶏肉 うずら卵 油揚げ みそ 赤みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	こまつな にんじん	根しよがが たまねぎ なす ながねぎ キャバツ きゅうり	793kcal 33.2g
23 木	スパゲティミート ソース	牛乳	大根サラダ フルーツミックス缶  野菜350	豚肉	チーズ わかめ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 ごま油	にんじん カットトマト 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 フルーツミックス缶	843kcal 32.7g
24 金	ごはん	牛乳	焼きサバ 小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 果物(柑橘類)	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 だいこん こんにゃく 柑橘類	830kcal 31g

※ 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 > 暮らしの情報 > 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 はちっこキッチン →→→



## 夏休み元気応援ランチ inはちっこキッチン元八王子



□ 開催日時:8月3日(月)~7日(金)5日間  
11:30~12:30

□ 対象:小学生、中学生(各日定員36名程度)

□ 参加費:小・中学生1食300円

□ 申込締切:7月21日(火) ※7月8日申込開始

※ 詳細はHP、Instagramでご確認ください。



## 今月の地場野菜

