



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です！)		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価
	主食	主菜・副菜・果物など	1群	2群	5群	6群	3群	4群	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1火	半夏生 ごはん	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(オレンジ)	さば、油揚げ かつおぶし 豆腐	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、長ねぎ 大根、にんにく、 オレンジ	842kcal 31.5g
2水	国産小麦の きなこ揚げパン	ポークビーンズ◎ フレンチサラダ◎	きな粉 大豆 豚肉	牛乳	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ、キャベツ グリーンピース ズッキーニ ホールコーン	854kcal 31.2g
3木	まごわやさしい献立 ごはん	鯖のみそ焼き ごま和え◎ 呉汁◎ 茎わかめのにんにく炒め◎	さごち みそ、油揚げ 大豆、豆腐 豚肉	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	しょうが、もやし えのき 大根、しいたけ 玉ねぎ、にんにく	817kcal 38.7g
4金	100年フード 北海道 小樽あんかけ◎ 焼そば	フレンチポテト 小松菜と豆腐のスープ◎	えび 豚肉、鶏肉 うずらの卵 豆腐	牛乳	中華めん でんぷん くし型ポテト	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが、にんにく 玉ねぎ、キャベツ きくらげ、もやし えのき 長ねぎ	776kcal 31.9g
7月	七夕 ちらし寿司◎	笹の葉揚げ◎ 野菜の南蛮漬◎ 七夕汁◎	鶏肉、卵 えび 笹かまぼこ かまぼこ 油揚げ、豆腐	のり わかめ 牛乳	米、さとう 小麦粉 コーンスターチ そうめん	ごま 油 ごま油	にんじん いんげん	しょうが、しいたけ かんぴょう キャベツ、長ねぎ	748kcal 33.9g
8火	減塩の工夫 ごはん	赤魚の薬味焼き◎ 野菜のおかか和え◎ 豚汁◎ 果物(冷凍みかん)	赤魚 かつおぶし 豚肉 油揚げ、豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま 油 油	小松菜 にんじん	にんにく、長ねぎ もやし、ごぼう 大根、しめじ 玉ねぎ、にんにく、 冷凍みかん	747kcal 37.3g
9水	夏野菜のカレーライス◎	わかめサラダ◎ りんごヨーグルト	豚肉	わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	米、押麦 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	玉ねぎ、なす にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ ホールコーン りんご缶	845kcal 23.2g
10木	八王子産とうもろこし ごはん	マーボー豆腐◎ 3色ナムル◎ 八王子産とうもろこし◎	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜	長ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく しいたけ、もやし とうもろこし	753kcal 29.5g
11金	八王子産はちみつ ガーリックコーンライス◎	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◎	鶏肉	牛乳	米、でんぷん はちみつ さとう マカロニ	オリーブ油 油 マヨネーズ	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく ホールコーン にんじん、 大根、きゅうり キャベツ、セロリ	856kcal 30.4g
14月	ごはん	にぎすの唐揚げ◎ ビーフン炒め◎ みそ汁◎ 枝豆 ◎旬	豚肉 豆腐 油揚げ、みそ	にぎす わかめ 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	ごま 油 油	にんじん ピーマン	にんにく、しょうが たけのこ、玉ねぎ しいたけ、きくらげ 枝豆	751kcal 30.1g
15火	菜めし	厚焼き卵◎ 野菜と油揚げのごま和え◎ 肉じゃが◎	卵、鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ、しいたけ キャベツ ごんにゃく	827kcal 30.6g
16水	かてめし◎	焼き魚 お新香◎ すいとん◎	鶏肉 鮭、竹輪 油揚げ	牛乳	米 さとう 小麦粉 白玉粉	ごま 油	にんじん 小松菜	れんこん、しいたけ キャベツ、きゅうり しょうが、だいこん ななめざ	750kcal 37.2g
17木	小田原産 下中たまねぎの豚丼	ピリ辛もやし◎ 小松菜のかきたま汁◎ 果物(オレンジ)	豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 しらたき さとう でんぷん	ごま 油	にんじん 小松菜	玉ねぎ、しょうが もやし、きゅうり しめじ オレンジ	762kcal 33.1g
18金	コッパパン	手作りりんごジャム 白身魚のハーブ焼き ミネストローネ◎ パンネのペペロンチーノ◎	メルルーサ ベーコン	牛乳	コッパパン さとう パンネ じゃがいも	オリーブ油 油	たかのつめ にんじん トマト	りんご、レモン セロリ、にんにく キャベツ、玉ねぎ	747kcal 34.1g
22火	キムチチャーハン◎	いかのネギ塩炒め◎ 卵の中華スープ◎ フルーツ白玉	豚肉 いかに 鶏肉、卵	わかめ 牛乳	米 押麦 白玉	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 チンゲン菜	長ねぎ、しょうが キムチ、にんにく 玉ねぎ フルーツ缶	749kcal 35g
23水	ごはん	大根と豚の角煮◎ わかたまスープ◎ 果物(小玉すいか) ◎旬	豚肉、鶏肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	—	チンゲン菜	しょうが だいこん たまねぎ すいか	750kcal 32g
24木	メキシカンライス◎	ポテトのキッシュ◎ かぶのポターージュ◎	卵 豚肉 ハム、ベーコン	生クリーム 牛乳	米 押麦 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ ホールコーン かぶ	781kcal 27.1g
25金	スパゲティ ミートソース◎	大根わかめサラダ◎ みかんパインゼリー ◎野菜350	ベーコン 豚肉	チーズ わかめ 寒天 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん トマト	玉ねぎ、セロリ にんにく、大根 ホールコーン 枝豆、パイン缶 オレンジジュース	891kcal 33.6g

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

イベントのお知らせ

試食会 □開催日:7月7日、17日、24日 □来場時間11:30 □参加費:1食360円 □申込:1週間前まで

料理教室 □道の駅滝山×はちっこキッチン 農家さんと一緒に！八王子新鮮野菜を使った料理教室
□参加費:1人500円 □開催日:8月4日(月) 9:30~14:00
□申込め切:7月28日(月)
□対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)・中学生 (定員20名)

夏休み 元気応援ランチ！
□開催日時:7月28日(月)~8月1日(金)5日間 11:30~12:30
□対象:小学生(保護者同伴)、中学生(各日定員36名)
□参加費:1食300円 □申込め切:7月18日(金)

詳細はHP、SNSでご確認ください。 問合せ・申込み先:給食センター南大沢 ☎689-4317



※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
はちっこキッチン → → →

