



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	飲み物	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水	きなこあげパン 「まごわやさしい」	牛乳	ウイナーポトフ◎ 野菜サラダ◎ 果物(冷凍みかん)	きな粉 ウイナー 鶏肉	牛乳	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	にんじん きぬさや	玉ねぎ, キャベツ 大根, きゅうり コーン, みかん	793kcal 32.5g
2木	ごはん	牛乳	鯖の照り焼き ごま和え◎ 呉汁◎ 茎わかめのにんにく炒め◎	鯖, 豚肉 油揚げ, 大豆 高野豆腐 豆腐, みそ	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	大根, 玉ねぎ にんにく しいたけ, えのき もやし	838kcal 40.6g
3金	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵◎ 野菜のおかか和え◎ ピリ辛肉じゃが◎ 果物(さくらんぼ)	卵 鶏肉, 牛肉 油揚げ かつおぶし	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん きぬさや	玉ねぎ, 長ねぎ にんにく しいたけ, もやし こんにゃく	829kcal 32.8g
6月	海鮮あんかけ◎ やきそば 七夕	牛乳	中華ポテト わかめとえのきのスープ◎	豚肉 えび, いか なると	わかめ 牛乳	中華めん でんぱん さつまフレンチ	油 ごま油 ごま	にんじん にら	玉ねぎ, キャベツ 長ねぎ, にんにく たけのこ, もやし さくらげ, えのき しょうが	810kcal 32.7g
7火	ちらし寿司◎	牛乳	笹の葉揚げ◎ 野菜の南蛮漬け◎ 七夕汁◎	卵, 鶏肉 えび, ささかま かまぼこ 油揚げ, 豆腐	のり わかめ 牛乳	米 さとう 小麦粉 そうめん	油 ごま ごま油	にんじん	きゅうり, 大根 キャベツ, 長ねぎ しょうが, しいたけ かんぴょう, 枝豆	757kcal 34.8g
8水	夏野菜の カレーライス◎	牛乳	わかめサラダ◎ ミニトマト 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 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	にんじん かぼちゃ ミニトマト	玉ねぎ, なす にんにく, きゅうり キャベツ, 枝豆 しょうが, コーン 黄桃缶	868kcal 24.9g
9木	旬:八王子産とうもろこし ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮◎ たまごスープ◎ 八王子産とうもろこし◎	豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぱん	-	にんじん 小松菜 チンゲン菜	大根, 玉ねぎ とうもろこし しょうが	804kcal 29.8g
10金	ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き◎ 野菜と油揚げのごま和え◎ 豚汁◎ 果物(冷凍みかん)	赤魚 油揚げ 豆腐, みそ 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	にんにく, 長ねぎ キャベツ, 大根 もやし, ごぼう しめじ, こんにゃく みかん	748kcal 36.2g
13月	国産小麦 国産小麦パン 八王子産はちみ	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	パン, 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター ごま油	にんじん	玉ねぎ, きゅうり 大根, コーン いちご, レモン グリーンピース	813kcal 31.3g
14火	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◎ ココロサラダ◎ ABCスープ◎	鶏肉 ベーコン	牛乳	米, 押麦 マカロニ でんぱん はちみつ さとう	オリーブ油 マヨネーズ 油	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ, にんにく 大根, きゅうり キャベツ コーン, セロリ	823kcal 29.6g
15水	ごはん	牛乳	鯖の辛味噌焼き◎ 小松菜と油揚げの煮びたし◎ けんちん汁◎ 果物(冷凍ぼんかん)	鯖, 揚げボール かつおぶし みそ, 油揚げ 豆腐	牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま 油	小松菜 にんじん	にんにく, 長ねぎ キャベツ, 大根 もやし, ごぼう こんにゃく ぼんかん	865kcal 33g
16木	下中たまねぎの牛丼 旬:八王子産枝	牛乳	ピリ辛もやし◎ 小松菜のかきたま汁◎ 果物(すいか)	牛肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま 油	小松菜 にんじん	玉ねぎ, きゅうり しょうが, もやし しめじ, しらす すいか	783kcal 33.3g
17金	ごはん	牛乳	にぎすの唐揚げ◎ ビーフン炒め◎ じゃがいものみそ汁◎ 八王子産枝豆◎	豚肉 豆腐, 油揚げ みそ	にぎす わかめ 牛乳	米 でんぱん ビーフン じゃがいも	ごま油 油	にんじん ピーマン	にんにく, 玉ねぎ 長ねぎ, 枝豆 しょうが, たけのこ しいたけ, さくらげ	750kcal 30g
21火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ 春雨サラダ◎ 桃ミルク寒天	豆腐 みそ 豚肉	わかめ 粉寒天 牛乳	米 さとう でんぱん はるさめ	油 ごま ごま油	にんじん にら	長ねぎ, 玉ねぎ にんにく, キャベツ きゅうり, しょうが しいたけ, もやし 黄桃缶	793kcal 27.9g
22水	キムチチャーハン◎	牛乳	いかのネギ塩焼き◎ たまご中華スープ◎ フルーツ白玉	豚肉 いか 鶏肉 卵	わかめ 牛乳	米 押麦 でんぱん 白玉	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 チンゲン菜	長ねぎ, にんにく 白菜, キムチ 玉ねぎ, しょうが フルーツ缶	761kcal 36g
23木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ◎ 小松菜のからし和え◎ 大根のみそ汁◎ のりの佃煮	豆腐, みそ 油揚げ 豚肉, 牛肉 卵, かまぼこ	ひじき, のり スキムミルク 牛乳	米 パン粉 さとう でんぱん	油	小松菜 にんじん	玉ねぎ, 大根 キャベツ, 長ねぎ もやし	755kcal 32.9g
24金	野菜350 スパゲティ ミートソース◎	牛乳	大根わかめサラダ◎ 果物(すいか)	ベーコン 豚肉 牛肉	わかめ チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 ごま油	にんじん トマト	玉ねぎ, にんにく 大根, きゅうり セロリ すいか	875kcal 32.4g

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

みんなのはちっこ給食 □2日、16日、22日 来場時間11:30 □申込:1週間前まで

夏休み 元気応援ランチ!
 □開催日時:7月27日(月)~7月31日(金)5日間 11:30~12:30
 □対象:小学生(保護者の送り迎え)、中学生(各日定員36名)
 □参加費:1食 子ども300円 ★申込×切:7月13日(月)

道の駅×はちっこキッチン八王子新鮮野菜クッキング
 □開催日:8月3日(月) 9:30~14:00
 □対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)・中学生(定員20名)
 □参加費:1人500円 ★申込×切:7月17日(金)



※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 → → →

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