



| 日 曜 | 献 立 名 (☺は地産地消の目印です！)         |     |                                                     | 主 な 材 料 名 (下線は八王子産を使用予定)       |                            |                                          |                     |                               |                                                              | 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火  | 半夏生<br>菜飯                    | 牛乳  | さばの塩焼き<br>小松菜と油揚げの煮びたし☺<br>肉じゃが☺                    | さば,油揚げ<br>かつおぶし粉<br>豚肉         | 牛乳                         | 米,さとう<br>じゃがいも                           | 油                   | 青菜,こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん     | はくさい,もやし<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく                                   | 872kcal<br>32.4g |
|     | 中学生の考えたバランス献立<br>ご飯          | 牛乳  | チキンのトマト煮込み☺<br>コールスローサラダ☺<br>ピーチヨーグルト               | 鶏肉                             | ヨーグルト<br>牛乳                | 米,じゃがいも<br>薄力粉,さとう                       | 油,バター<br>マヨネーズ      | にんじん<br>ホールトマト                | にんにく,しょうが<br>たまねぎ,しめじ<br>キャベツ,ホールコーン<br>黄桃缶                  | 826kcal<br>27.5g |
| 3木  | 小田原産<br>下中玉ねぎの<br>豚丼         | 牛乳  | ピリ辛もやし☺<br>こまつなのかきたま汁☺<br>果物(オレンジ)                  | 豚肉,卵<br>豆腐                     | 牛乳                         | 米,さとう<br>でんぱん                            | ごま油                 | にんじん<br>こまつな                  | しらたき,たまねぎ,<br>しょうが,もやし<br>きゅうり,しめじ<br>パレンシアオレンジ              | 756kcal<br>31.9g |
|     | きなこ揚げパン                      | 牛乳  | ポークビーンズ☺<br>わかめサラダ☺                                 | きな粉,大豆<br>豚肉                   | わかめ<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳       | コッパパン<br>さとう<br>グラニュー糖<br>じゃがいも<br>薄力粉   | 油,バター<br>ごま油        | にんじん                          | たまねぎ,グリーンピース<br>きゅうり,キャベツ<br>ホールコーン                          | 888kcal<br>33.9g |
| 7月  | 七夕<br>ちらし寿司☺                 | 牛乳  | 笹の葉揚げ<br>野菜の南蛮漬け☺<br>七夕汁☺                           | 鶏肉,油揚げ<br>えび<br>ささかまぼこ<br>卵,豆腐 | きざみのり<br>牛乳                | 米,さとう<br>薄力粉<br>そうめん                     | 白いりごま<br>油,ごま油      | にんじん                          | しょうが,干しいたけ<br>かんぴょう,枝豆<br>きゅうり,だいこん<br>キャベツ,ながねぎ             | 745kcal<br>33.9g |
|     | 夏野菜の<br>カレーライス☺              | 牛乳  | フレンチサラダ☺<br>りんごヨーグルト                                | 豚肉                             | ヨーグルト<br>牛乳                | 米,じゃがいも<br>薄力粉,さとう                       | 油,バター<br>オリーブ油      | にんじん<br>かぼちゃ                  | たまねぎ,なす,にんにく<br>しょうが,キャベツ<br>ホールコーン<br>ズッキーニ,りんご缶            | 815kcal<br>21.4g |
| 9水  | 八王子産とうもろこし<br>ご飯             | 牛乳  | マーボー豆腐☺<br>3色ナムル☺<br>茹でとうもろこし☺                      | 豆腐                             | 牛乳                         | 米,さとう<br>でんぱん                            | 油,ごま油<br>白いりごま      | にんじん,にら<br>こまつな               | ながねぎ,たまねぎ<br>しょうが,にんにく<br>干しいたけ,もやし<br>とうもろこし                | 758kcal<br>29.6g |
|     | 国産小麦パン                       | 牛乳  | 手作りりんごジャム<br>白身魚のハーブ焼き☺<br>パンネのパペロンチーノ☺<br>ミネストローネ☺ | メルルーサ<br>ベーコン                  | 牛乳                         | 国産小麦パン<br>さとう,パンネ<br>じゃがいも               | 油,オリーブ油             | たかのつめ<br>にんじん<br>ホールトマト       | りんご缶,りんご<br>レモン果汁,セロリー<br>にんにく,キャベツ<br>たまねぎ                  | 747kcal<br>33.8g |
| 11金 | スパゲティミート<br>ソース☺             | 牛乳  | 大根わかめサラダ☺<br>フルーツゼリー                                | 豚肉                             | ナチュラル<br>チーズ,わかめ<br>粉寒天,牛乳 | スパゲティ<br>さとう                             | オリーブ油<br>油,ごま油      | にんじん<br>ホールトマト                | たまねぎ,セロリー<br>にんにく,だいこん<br>枝豆,ホールコーン<br>オレンジジュース<br>フルーツミックス缶 | 868kcal<br>32.7g |
|     | まごわやさしい献立<br>ご飯              | 牛乳  | 厚焼き卵☺<br>小松菜とじゃこのごま和え☺<br>けんちん汁☺ 果物(冷凍みかん)          | 卵,鶏肉,豆腐                        | わかめ<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳       | 米,さとう<br>じゃがいも                           | 油,白いりごま             | にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ,干しいたけ<br>ごぼう,ながねぎ<br>こんにゃく,もやし<br>みかん                   | 751kcal<br>28.7g |
| 15火 | かてめし☺                        | 牛乳  | 焼き魚<br>お新香☺<br>すいとん☺                                | 鶏肉,油揚げ,鮭                       | だしこんぶ<br>牛乳                | 米,さとう<br>小麦粉,白玉粉                         | 油,白いりごま             | にんじん<br>こまつな                  | れんこん,干しいたけ<br>キャベツ,きゅうり<br>しょうが,だいこん<br>ながねぎ                 | 743kcal<br>36.5g |
|     | 100年フード 北海道<br>小樽あなか<br>焼そば☺ | 牛乳  | フレンチポテト<br>小松菜と豆腐のスープ☺                              | えび,豚肉<br>うずらの卵<br>鶏肉,豆腐        | 牛乳                         | 中華めん<br>でんぱん<br>じゃがいも                    | 油,ごま油<br>白いりごま      | にんじん<br>チンゲン菜<br>こまつな         | しょうが,にんにく<br>たまねぎ,はくさい<br>きくらげ,もやし<br>えのきたけ,ながねぎ             | 742kcal<br>30g   |
| 17木 | 八王子産はちみつ<br>ガーリック<br>コーンライス☺ | 牛乳  | 八王子産はちみつマスタードチキン<br>☺<br>コロコロサラダ☺<br>ABCスープ☺        | 鶏肉                             | 牛乳                         | 米,でんぱん<br>はちみつ<br>さとう<br>アルファベット<br>マカロニ | オリーブ油<br>マヨネーズ<br>油 | ピーマン<br>にんじん<br>ホールトマト<br>トマト | たまねぎ,にんにく<br>ホールコーン,だいこん<br>きゅうり,キャベツ<br>セロリー                | 792kcal<br>30g   |
|     | ごはん                          | 牛乳  | にぎすの唐揚げ☺<br>ビーフン炒め☺<br>みそ汁☺ 枝豆                      | 豚肉,豆腐<br>油揚げ,みそ                | にぎす,わかめ<br>煮干し,牛乳          | 米,でんぱん<br>ビーフン<br>じゃがいも                  | ごま油,油               | にんじん<br>ピーマン                  | にんにく,しょうが<br>たけのこ缶,たまねぎ<br>干しいたけ<br>きくらげ,えだまめ                | 754kcal<br>30.2g |
| 22火 | ご飯                           | 牛乳  | はち大根と豚の角煮☺<br>わかたまスープ☺<br>果物(小玉すいか)                 | 豚肉,鶏肉<br>卵,豆腐                  | わかめ,牛乳                     | 米,さとう<br>でんぱん                            |                     | チンゲン菜                         | しょうが,だいこん<br>たまねぎ,すいか                                        | 748kcal<br>31.6g |
|     | 減塩の工夫<br>ご飯                  | 牛乳  | 赤魚の薬味焼き☺<br>野菜のおかか和え☺<br>豚汁☺                        | 赤魚,油揚げ<br>かつおぶし粉<br>豚肉,豆腐      | 煮干し,牛乳                     | 米,じゃがいも                                  | ごま油,油               | こまつな<br>にんじん                  | にんにく,ながねぎ<br>もやし<br>ごぼう,だいこん,しめじ<br>こんにゃく短冊                  | 744kcal<br>37g   |
| 24木 | キムチ<br>チャーハン☺                | 牛乳  | いかのネギ塩焼き☺<br>中華スープ☺<br>フルーツ白玉                       | 豚肉,いか<br>鶏肉,卵,                 | 牛乳                         | 米,白玉                                     | 油,ごま油<br>白いりごま      | にんじん<br>こまつな<br>チンゲン菜         | ながねぎ,しょうが<br>キムチ漬け<br>にんにく,たまねぎ<br>りんご缶                      | 757kcal<br>35.2g |

イベントのお知らせ

**試食会** □開催日:7月4日、16日、22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 八王子滝山×はっちこキッチン八王子新鮮野菜クッキング  
□参加費:1人500円  
□開催日:8月20日(水) 9:30~13:30 □申込×切:8月8日(金)  
□対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)・中学生 (定員24名)

**夏休み 元気応援ランチ!**  
□開催日時:8月4日(月)~8月8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×切:7月25日(金)

詳細はHP、SNSでご確認ください。 問合せ・申込み先:給食センター元横山 ☎649-3857

※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 > はっちこキッチン →→→