

2025年7月献立予定表



第1調理場

八王子市立 中学校

日曜	献立名 (下線は地産地消の目印です!)			主な材料名						栄養価 エネルギー
	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)		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1火	ごはん	半夏生	牛乳 さばの塩焼き 小松菜とキャベツの煮びたし 呉汁 果物(冷凍みかん)	牛乳 さば かつおぶし粉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん しいたけ たまねぎ みかん	862kcal 34.3g
2水	きなこ揚げパン		牛乳 チキンピーズ フレンチサラダ	牛乳 きな粉 大豆 鶏肉	牛乳	コッパパン 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	たまねぎ グリーンピース キャベツ ホールコーン ズッキーニ	891kcal 32.2g
3木	菜めし		牛乳 厚焼き卵 肉じゃが 野菜と油揚げのごま和え	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	あおな にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ 糸こんにゃく もやし	793kcal 29.1g
4金	100年フード 北海道 小樽あんかけ焼そば		牛乳 フレンチポテト 小松菜と豆腐のスープ	牛乳 えび 豚肉 うずらの卵 鶏肉 豆腐	牛乳	むし中華めん でんぷん くし型ポテト	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな	根しょうが にんにく たまねぎはくさい きくらげ もやし えのきたけ ながねぎ	758kcal 31.4g
7月	ちらし寿司	七夕	牛乳 笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七夕汁	牛乳 鶏肉 油揚げ えび 笹かまぼこ 卵 豆腐 型抜きかまぼこ	牛乳 さざみのり	米 さとう 小麦粉 そうめん	油 ごま油 ごま	にんじん 桑の葉餅	根しょうが しいたけ かんぴょう 枝豆 きゅうり だいこん キャベツ ながねぎ	760kcal 35.1g
8火	夏野菜のカレーライス		牛乳 わかめサラダ りんごヨーグルト	牛乳 豚肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油 バター	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす 根しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン りんご缶	810kcal 23.4g
9水	減塩の工夫 ごはん		牛乳 赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 豚汁 果物(冷凍みかん)	牛乳 赤魚 かつおぶし粉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも	油 ごま油	こまつな にんじん	にんにく ながねぎ もやし ぎょう だいこん しめじ こんにゃく みかん	748kcal 36.9g
10木	八王子産とうもろこし ごはん		牛乳 マーボー豆腐 3色ナムル 茹でとうもろこし	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 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	750kcal 28.2g
11金	国産小麦コッパパン		牛乳 手作りいちごジャム 白身魚のハーブ焼き パンネのペペロンチーノ ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン	牛乳	国産小麦コッパパン さとう パンネ じゃがいも	油 オリーブ油	たかのつめ にんじん ホールトマト バジル パセリ	いちごレモン セロリー にんにく キャベツ たまねぎ	762kcal 34.4g
14月	小田原産下中玉ねぎ 下中玉ねぎの豚丼		牛乳 ピリ辛もやし 小松菜のかきたま汁 果物(パレンシアオレンジ)	牛乳 豚肉 卵 豆腐	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 パレンシアオレンジ	776kcal 33.1g
15火	かてめし		牛乳 焼き魚 お新香 すいとん	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 甘塩鮭	牛乳	米 さとう 小麦粉 白玉粉	油 ごま	にんじん こまつな	れんこん しいたけ キャベツ きゅうり 根しょうが だいこん ながねぎ	750kcal 37.2g
16水	八王子産はちみつ ガーリックコンソライス		牛乳 八王子産はちみつマスタードチキン オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉	牛乳	米 でんぷん はちみつ さとう マカロニ	油 オリーブ油 マヨネーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり	863kcal 31.3g
17木	ごはん		牛乳 はち大根と豚の角煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 果物(小玉すいか)	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	チンゲンツアイ	根しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ 小玉すいか	760kcal 30.2g
18金	スパゲティミートソース		牛乳 大根わかめサラダ アップルポンチ	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	スパゲティ さとう	油 ごま油 オリーブ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく だいこん 枝豆 ホールコーン フルーツミックス缶 りんごジュース	878kcal 33.6g
22火	ごはん		牛乳 いかのネギ塩焼き ビーフン炒め わかたまスープ 枝豆	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	米 ビーフン でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン	根しょうが にんにく ながねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ えだまめ	752kcal 38.3g
23水	まごわやさしい献立 ごはん		牛乳 鱈のみそ焼き ごま和え けんちん汁 蓼わかめのにんにく炒め	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 くきわかめ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	根しょうが もやし えのきたけ ぎょう ながねぎ だいこん こんにゃく にんにく	784kcal 34.9g
24木	チキンライス		牛乳 ポテトのキッシュ かぶのポタージュ	牛乳 鶏肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	米 押麦 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース ホールコーン かぶ	801kcal 28.7g
25金	キムチチャーハン		牛乳 焼きししゃも たまご入り中華スープ ピーチ白玉	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	米 押麦 白玉	油 ごま油	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 たまねぎ 黄桃缶	751kcal 28.9g

■7月の八王子産野菜は、だいこん、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、ピーマン、こまつな、ながねぎ、にんじん、かぶ、チンゲンツアイ、とうもろこしです。

■7月の生で提供予定の果物は、みかん、パレンシアオレンジ、小玉すいかです。

試食会 □開催日:7月4日、8日、16日、22日 来場時間11:45 □参加費:1食360円 □申込:1週間前まで

料理教室 □「食文化ミュージアム認定記念 道の駅滝山×はっちこキッチン
農家さんと一緒に!八王子産野菜を使った料理教室」
□参加費:1人500円
□開催日:7月29日(火) 9:30~14:00 □申込〆切:7月18日(金)
□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31日(木)~8月6日(水)5日間 11:30~12:30
□対象:小学生(1~3年生は保護者同伴)、中学生(各日定員36名)
□参加費:1食300円 □申込〆切:7月24日(木)

詳細はHP、SNSでご確認ください。 問合せ・申込み先:給食センター橋原 ☎634-9460

※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
はっちこキッチン →→→

