



2026年7月 献立予定表

日曜	献立名 (下線は地産地消の目印です!)			主な材料名 (下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。)						栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	主菜・副菜など	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)		
				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	
1水	海鮮あんかけやきそば	牛乳	さつまフレンチ わかめとえのきのスープ	豚肉 えび いか うずらの卵 豆腐	カットわかめ 牛乳	むし中華めん でんぱん さつまフレンチ	油 ごま油	にんじん にら	たけのこ たまねぎ キャバツ もやし しきくらげ にんにく 根しょうが ながねぎ えのきたけ ホールコーン	751kcal 33.9g
2木	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き ピーマン炒め にらたま味噌汁 枝豆	いか 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 みそ 赤みそ	牛乳	米 ビーフン じゃがいも でんぱん	ごま油 ごま油	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ しきくらげ 根しょうが えだまめ	758kcal 37.3g
3金	きなこ揚げパン	牛乳	ウイナーポトフ 大根フレンチサラダ	きな粉 ウイナー 鶏肉	牛乳	コッパパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ キャバツ だいこん ホールコーン きゅうり	759kcal 26.9g
6月	夏野菜のカレーライス	牛乳	イタリアンサラダ ピーチヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 はちみつ さとう	油 バター オリーブ油	にんじん かぼちゃ トマト 赤ピーマン	たまねぎ なす にんにく 根しょうが キャバツ きゅうり レモン果汁 黄桃缶	787kcal 21.3g
7火	七夕 五目ずし	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七夕汁	鶏肉 油揚げ えび ささかまぼこ 卵 豆腐 型抜きかまぼこ	きざみのり 牛乳	米 さとう 薄力粉 そうめん	ごま油 ごま油	にんじん 桑の葉粉	根しょうが 干しいたけ かんぴょう れんこん 枝豆 きゅうり だいこん キャバツ ながねぎ	764kcal 35.3g
8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)	赤魚 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 油	こねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく(冷)みかん	783kcal 39.2g
9木	八王子産とうもろこし ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ 茹でとうもろこし	豆腐 豚肉 赤みそ ポークハム	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぱん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく 干しいたけ きゅうり もやし とうもろこし	773kcal 30.8g
10金	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 ピリ辛肉じゃが 野菜と油揚げのごま和え	卵 豚肉 油揚げ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ ながねぎ にんにく 糸こんにゃく もやし	850kcal 29.8g
13月	ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮 ワンタンスープ 果物(小玉すいか)	豚肉	牛乳	米 さとう でんぱん ワンタンの皮	ごま油	チンゲンツアイ にんじん	根しょうが だいこん ながねぎ もやし はくさい 干しいたけ すいか	779kcal 30.3g
14火	小田原産 下中玉ねぎの牛丼	牛乳	ピリ辛もやし 小松菜のかきたま汁 果物(冷凍ぼんかん)	牛肉 卵 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ 根しょうが しらたき もやし きゅうり しめじ (冷)ぼんかん	771kcal 24g
15水	八王子産はちみつ 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 大根ときゅうりのサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	米 でんぱん 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 ホールトマト トマト	たまねぎ にんにく ホールコーン だいこん きゅうり キャバツ セロリー	831kcal 29.7g
16木	ごはん	牛乳	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 パレンシアオレンジ	846kcal 32g
17金	キムチチャーハン	牛乳	ししゃもの磯辺焼き たまご入り中華スープ フルーツ白玉	豚肉 鶏肉 卵	ししゃも 青のり カットわかめ 牛乳	米 でんぱん 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 キムチ漬 たまねぎ フルーツミックス缶	806kcal 31.2g
21火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	豆腐 豚肉 卵 ベーコン	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 ホールコーン	771kcal 28.4g
22水	野菜350 スパゲティミートソース	牛乳	わかめサラダ フルーツゼリー	ベーコン 豚肉	チーズ カットわかめ 粉寒天 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん 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 オレンジジュース フルーツミックス缶	892kcal 33.7g
23木	まごわやさしい献立 ごはん	牛乳	さわらの照り焼き ごま和え 荳わかめのにんにく炒め 呉汁	さわら 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐 みそ 赤みそ	くさわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 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 干しいたけ にんにく	809kcal 38.5g
24金	国産小麦パン セサミトースト	牛乳	ポークビーンズ ツナと大根のサラダ	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	食パン さとう じゃがいも 薄力粉	バター ごま 油 ごま油	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり ホールコーン だいこん	873kcal 32.1g

★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、キャバツ、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、こまつな、ながねぎ、にんじん、とうもろこし、枝豆です。
★7月の生で提供予定の果物は、冷凍みかん、冷凍ぼんかん、小玉すいか、パレンシアオレンジです。入荷状況により別の果物に変更することがあります。
※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に公開していますのでご覧ください。



はちっこキッチン →

みんなのはちっこ給食 □開催日:7月8日、17日、21日 ※詳細はインスタグラムまたはホームページをご覧ください。

料理教室 □農家さんと一緒に!八王子の恵みを味わう料理教室
□開催日:7月28日(火) 9:30~14:00 □申込〆切:7月15日(水)
□対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)以上 (定員24名)

夏休み元気応援ランチinはちっこキッチン榎原
□開催日時:8月17日(月)~8月21日(金)5日間 11:30~12:30
□対象:小・中学生(小学校1~3年生は保護者の送り迎え) (各日定員36名程度)
□参加費:1食300円(子ども) □申込〆切:7月31日(金)
□上履き、飲み物はご持参ください

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

8月25日~8月28日は
はちっこワクワク給食
人気メニューが勢ぞろい!
お楽しみに♪