

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
	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	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(冷凍みかん)	半夏生 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 だいこん、ながねぎ こんにやく ごぼう、冷凍みかん	861kcal 32.3g
2水	スパゲティ ミートソース	牛乳	太根サラダ フルーツゼリー	野菜350 豚肉	チーズ、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 トマト	たまねぎ、セロリー にんにく、だいこん 枝豆、コーン オレンジジュース フルーツミックス缶	870kcal 32.9g
3木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 3色ナムル ゆでとうもろこし	【旬】とうもろこし 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 根しよが、にんにく しいたけ、もやし とうもろこし	754kcal 28.7g
4金	ごはん	牛乳	はち大根と豚肉の角煮 わかたまスープ 果物(小玉すいか)	【旬】すいか 豚肉、鶏肉 卵、豆腐	わかめ、牛乳	米、さとう でんぷん	ごま油	チンゲンツアイ	根しよが だいこん、たまねぎ すいか	824kcal 37.7g
7月	五目ずし	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七夕汁	七夕 鶏肉、油揚げ えび、豆腐 ささかまぼこ 卵、かまぼこ	きざみのり 牛乳	米、さとう 小麦粉 そうめん	ごま、ごま油 油	にんじん 桑の葉粉	根しよが、しいたけ かんぼう、枝豆 きゅうり、だいこん キャベツ、ながねぎ	760kcal 35.2g
8火	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(オレンジ)	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 根しよが、もやし きゅうり、しめじ オレンジ	780kcal 33.3g
9水	チキンライス	牛乳	ポテトのキッシュ かぶのポタージュ	鶏肉、卵、ハム ベーコン	生クリーム 牛乳	米 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 コーン、かぶ	792kcal 28.7g
10木	ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き ごま和え 曇汁 茎わかめのにんにく炒め	まごわやさしい献立 さわら、みそ 油揚げ、豚肉 大豆、豆腐	くきわかめ 牛乳	米、さとう じゃがいも	油、ごま油 ごま	こまつな にんじん	根しよが、もやし えのきたけ しいたけ、だいこん たまねぎ、にんにく	821kcal 38.8g
11金	きなこ揚げパン	牛乳	チキンビーンズ フレンチサラダ	きな粉 大豆、鶏肉	牛乳	コッパパン さとう、小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも	油、バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ、コーン グリーンピース キャベツ ズッキーニ	887kcal 32.2g
14月	夏野菜の カレーライス	牛乳	わかめサラダ 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、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	たまねぎ、なす にんにく、根しよが きゅうり、キャベツ コーン、黄桃缶	813kcal 23g
15火	小樽あんかけ 焼そば	牛乳	フライドポテト 小松菜と豆腐のスープ	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	根しよが、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	779kcal 33.2g
16水	かてめし	牛乳	焼き魚 お新香 すいとん	戦後80年 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 根しよが、だいこん ながねぎ	750kcal 37.2g
17木	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 太根ときゅうりのサラダ 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 マヨネーズ、油	ピーマン にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく コーン、だいこん きゅうり、キャベツ セロリー	856kcal 30.4g
18金	ご飯	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	こまつな にんじん	にんにく、ごぼう ながねぎ、もやし だいこん、しめじ こんにやく 冷凍みかん	752kcal 37.5g
22火	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 枝豆	【旬】枝豆 豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	にぎす、わかめ 牛乳	米、でんぷん 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、根しよが たけのこ、たまねぎ しいたけ、きくらげ えだまめ	753kcal 30.1g
23水	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 ペンネのパペロンチーノ ミネストローネ	国産小麦パン ホキ、ベーコン	牛乳	国産小麦パン 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、パセリ 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	760kcal 34.2g

★7月の八王子産野菜は、大根、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、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、長ねぎ、人参、かぶ、チンゲンツアイです。

★7月、生で提供予定の果物はバレンシアオレンジ、冷凍みかん、小玉すいかです。入荷状況により別の果物に変更することがあります。

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 □農家さんと作る! 夏野菜たっぷりのドライカレーと給食室探検
□参加費:1人500円
□開催日:7月29日(月) 9:30~14:00 □申込〆切:7月18日(火)
□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 元氣応援ランチ!
□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(金)

詳細はHP、SNSでご確認ください。 問合せ・申込み先:給食センター榎原 ☎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 > 下記の情報 > 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

はちこキッチン→→→

