

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です!)			主 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水	ごはん	牛乳	さばの香味焼き 小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 果物(冷凍みかん)	さば,みそ かつおぶし,粉 油揚げ,豆腐	牛乳	米,さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	根しょうが,にんにく ななめ,はくさい もやし,ごぼう だいこん,こんにゃく 冷凍みかん	866kcal 32.3g
2木	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーポトフ 大根のフレンチサラダ 果物(パレンシアオレンジ)	きな粉,鶏肉 ウインナー	牛乳	コッパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ,キャベツ だいこん,きゅうり ホールコーン パレンシアオレンジ	778kcal 27.2g
3金	ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮 わかめと卵のスープ 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		チンゲンツアイ	根しょうが だいこん,たまねぎ 小玉すいか	767kcal 34.3g
6月	海鮮あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト わかめとえのきのスープ	豚肉,むきえび いか,鶏肉 豆腐	青のり わかめ,牛乳	むし中華めん でんぷん くし型ポテト	油,ごま油	にんじん,にら	たけのこ,たまねぎ キャベツ,もやし きくらげ,にんにく 根しょうが,ななめ えのきたけ	762kcal 35.7g
7火	五目ずし	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七タ汁旬:七タ	鶏肉,油揚げ むきえび,卵 ささかまぼこ,豆腐 型抜きささかまぼこ	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,むき枝豆 干しいたけ ななめ かんぴょう,きゅうり だいこん,キャベツ	765kcal 36.4g
8水	夏野菜のカレーライス	牛乳	大根とハムのサラダ ミニトマト ピーチヨーグルト旬:かぼちゃ	豚肉 ボークハム	ヨーグルト 牛乳	米,じゃがいも 薄力粉,さとう	油,バター オリーブ油	にんじん かぼちゃ ミニトマト	たまねぎ,なす にんにく,根しょうが だいこん,きゅうり 黄桃	817kcal 23.2g
9木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ 茹でとうもろこし旬:八王子産とうもろこし	豆腐,豚肉 赤みそ ボークハム	わかめ,牛乳	米,さとう でんぷん はるさめ	油,ごま油 ごま	にんじん,にら	ななめ,たまねぎ 根しょうが,にんにく 干しいたけ キャベツ,もやし とうもろこし	759kcal 30.2g
10金	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 呉汁 荻わかめのにんにく炒め	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 でんぷん じゃがいも	油,ごま油 ごま	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	807kcal 38.4g
13月	ガーリック コーンライス 小田原産	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン ツナと大根のサラダ ABCスープ旬:八王子産はちみつ	ツナ,鶏肉	牛乳	米,でんぷん はちみつ,さとう アルファベット マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ ごま油,油	ピーマン,トマト にんじん ホールトマト	たまねぎ,にんにく ホールコーン きゅうり,だいこん キャベツ,セロリー	901kcal 31.4g
14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(パレンシアオレンジ)	豚肉,卵 豆腐	わかめ,牛乳	米,さとう でんぷん	ごま油,ごま	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	788kcal 33.5g
15水	菜めし	牛乳	厚焼き卵 ピーマン炒め じゃがいものみそ汁 枝豆旬:枝豆	卵,鶏肉 豚肉,豆腐 油揚げ,赤みそ みそ	わかめ,牛乳	米,さとう ピーマン じゃがいも	油,ごま油	青菜,にんじん ピーマン	たまねぎ,たけのこ 干しいたけ きくらげ,根しょうが ななめ,えだまめ	798kcal 31.9g
16木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 大根わかめサラダ ジュリエヌスープ	豆腐,豚肉 卵,ベーコン	わかめ,牛乳	米,パン粉 さとう	油,ごま油	にんじん	たまねぎ,だいこん むき枝豆,キャベツ ホールコーン	753kcal 27.7g
17金	国産小麦ミルクパン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆,豚肉	牛乳	国産小麦ミルクパン さとう,薄力粉 じゃがいも	油,バター オリーブ油	にんじん	いちご,きゅうり たまねぎ,キャベツ グリーンピース,レモン ホールコーン	802kcal 30g
21火	スパゲティ ミートソース SDGs:減塩の工夫	牛乳	わかめサラダ フルーツゼリー旬:野菜350	ベーコン,豚肉	チーズ,わかめ ちりめんじゃこ 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,きゅうり キャベツ,ホールコーン オレンジジュース フルーツミックス缶	899kcal 34.7g
22水	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,赤みそ	牛乳	米,じゃがいも	ごま油,油	こまつな にんじん	にんにく,ななめ もやし,だいこん ごぼう,こんにゃく しめじ,冷凍みかん	759kcal 37g
23木	ブルコギチャーハン	牛乳	棒餃子 たまご入り中華スープ フルーツ白玉	牛肉,豚肉 鶏肉,卵	牛乳	米,さとう はるさめ でんぷん,白玉 春巻きの皮	油,ごま油	にんじん,にら チンゲンツアイ	にんにく,たけのこ ホールコーン,きくらげ ななめ,根しょうが はくさい,たまねぎ フルーツミックス缶	785kcal 28.6g

★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、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、パレンシアオレンジ、小玉すいか、冷凍みかんです。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。 はっちこキッチン →

イベントのお知らせ

みんなのはっちこ給食 □開催日:7月8日、17日、21日 ※詳細はInstagram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はっちこキッチン檜原
□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、飲み物はお持ちください

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

8月26日~8月31日は

はっちこワクワク給食

人気メニューが勢ぞろい!
お楽しみに♪