

日 曜	献 立 名			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)		栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1群	2群	5群	6群	3群	4群	
				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・果物	
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、ごぼう ながねぎ、だいこん こんにゃく、みかん	875kcal 32.5g
2水	きなこ揚げパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	きな粉、大豆 豚肉	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、グリーンピース キャベツ、コーン ズッキーニ	884kcal 32.7g
3木	ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き ごま和え 呉汁 まごわやさしい 茎わかめのにんにく炒め	さわかみそ 油揚げ、豚肉 大豆、豆腐	茎わかめ 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	根しょうが、もやし えのきたけ、だいこん 干しいたけ、たまねぎ にんにく	835kcal 39g
4金	小樽あんかけ 焼そば	牛乳	フレンチポテト 600kcal 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 でんぱん 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	786kcal 31.7g
7月	ちらし寿司	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七夕 七夕汁 	鶏肉、油揚げ えび、豆腐 笹かまぼこ 型抜きかまぼこ	のり 牛乳	米、さとう 小麦粉 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、枝豆、きゅうり だいこん、キャベツ ながねぎ	757kcal 34.7g
8火	ごはん 旬:夏野菜 八王子産 かぼちゃ	牛乳	マーボー豆腐 3色ナムル 八王子産 とうもろこし とうもろこし	豆腐、豚肉 みそ	牛乳	米、さとう でんぱん	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 干しいたけ、もやし とうもろこし	773kcal 29.8g
9水	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	ちりめんじゃこ ヨーグルト わかめ、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 根しょうが、きゅうり キャベツ、コーン、黄桃缶	852kcal 23.4g
10木	ごはん	牛乳	赤魚の葉味焼き 野菜のおかか和え 減塩の工夫 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、ながねぎ、もやし ごぼう、だいこん、しめじ こんにゃく、みかん	762kcal 37.5g
11金	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 コロコロサラダ 八王子産 はちみつ ABCスープ	鶏肉	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 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	856kcal 30.4g
14月	下中たまねぎの 豚丼 姉妹都市小田原 下中たまねぎ	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	わかめ 牛乳	米、さとう でんぱん	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、パルシアオレンジ	778kcal 33.2g
15火	ごはん	牛乳	にぎすの唐揚げ ビーフン炒め 旬:枝豆 みそ汁 枝豆	豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	にぎす、わかめ 牛乳	米、でんぱん 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、根しょうが たけのこ、たまねぎ 干しいたけ、きくらげ ながねぎ、枝豆	764kcal 30.2g
16水	チキンライス	牛乳	ポテトのキッシュ かぶのポターージュ	鶏肉、卵 ハム、ベーコン	生クリーム 牛乳	米、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 コーン、かぶ	806kcal 27.8g
17木	国産小麦食パン 国産小麦	牛乳	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 手作りりんごジャム	メルルーサ ベーコン	牛乳	食パン さとう、マカロニ 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、バジル	りんご、レモン、セロリー にんにく、キャベツ たまねぎ	749kcal 34.1g
18金	ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮 わかたまスープ 旬:すいか 果物(すいか)	豚肉、鶏肉 卵、豆腐	わかめ 牛乳	米、さとう でんぱん		チンゲンツアイ	根しょうが、だいこん たまねぎ、すいか	780kcal 31.8g
22火	かてめし	牛乳	焼き魚 お新香 戦後80年献立 すいとん	鶏肉、ちくわ 油揚げ、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、干しいたけ キャベツ、きゅうり 根しょうが、だいこん ながねぎ	750kcal 37.2g
23水	スパゲティ ミートソース	牛乳	大根わかめサラダ 野菜350 フルーツゼリー 	ベーコン 豚肉	わかめ、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	878kcal 33g
24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	卵、鶏肉 豚肉、油揚げ	牛乳	米、さとう じゃがいも	油、ごま	菜飯の素 にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、干しいたけ こんにゃく、もやし	800kcal 29.9g
25金	キムチチャーハン	牛乳	いかのネギ塩焼き 中華スープ フルーツ白玉	豚肉、いか 鶏肉、卵	わかめ 牛乳	米、麦 白玉	油、ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ	ながねぎ、根しょうが キムチ漬け、にんにく たまねぎ、りんご缶	762kcal 35.1g

※ 大根、きゅうり、にんにく、じゃが芋、玉ねぎ、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、かぶ、チンゲンツアイ、とうもろこしは、八王子産の予定です。

※ 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 はちっくキッチン > 学校給食センター寺田 →



イベントの
お知らせ

試食会 □開催日時:7月1日、11日、18日、23日 11:30～
□参加費:1食360円 □申込:1週間前まで

料理教室 道の駅×はちっくキッチン八王子新鮮野菜クッキング
□開催日時:8月5日(火) 9:30～14:00
□参加費:1人500円 □申込期間:7月11日(金)～7月29日(火)
□対象:小学生(1～4年生は保護者同伴)・中学生(定員25名程度)

夏休み 元気応援ランチ!

□開催日時:7月28日(月)～8月1日(金)5日間 11:30～12:30
□参加費:1食300円 □申込期間:7月1日(火)～7月18日(金)
□対象:小学生(1～3年生は保護者同伴)・中学生(各日定員36名)

詳細はHP、SNSでご確認ください。
問合せ・申込先:給食センター寺田 ☎629-9953





7月の献立から

- 4日 北海道の100年フードに認定されている「小樽あんかけ焼そば」は、よく焼いた麺と多めの「あん」が特徴です。戦後に誕生し、現在もソウルフードして幅広い世代に愛されています。
- 7日 七夕献立です。八王子産の桑の葉粉で色付けした笹の葉揚げと、七夕汁を食べます。七夕汁は、そうめんて天の川、にんじんで短冊、かまぼこで星を表しています。
- 8日 八王子産のとうもろこしを食べます！7月は他にも、大根、きゅうり、にんにく、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマンなどが八王子産です。
- 11日 高月町・滝山町・川口町の3か所の養蜂場で採れたはちみつを使い、はちみつマスタードチキンを作ります。



22日 戦後80年～食事について考えてみよう～

1945年に太平洋戦争が終結してから80年が経ちました。戦争中から暮らしは大きく変わり、現代は食生活も豊かになりました。給食を通して、今の食事と80年前の食事について考えてみましょう。



和食

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』でバランスの良い食事を！ 3日

『まごわやさしい』とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材の頭文字からできた和食の合言葉です。この品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスの摂れた食生活を送ることができます。ぜひご家庭の食事にも取り入れてみましょう！



ま まめ	ご ごま	わ わかめ	や やさい	さ さかな	し しいたけ	い いも
豆・豆製品	種実類	などの海藻			きのこ類	

摂り
方
の
イ
ン
ト

- 今までの食事に足りないものを少しプラス！
…サラダにごまをふる、魚の頻度を増やす
- まずは、毎食1～2品を目標に！
…汁物や炒め物に、海藻、きのこなどを加える
- 冷凍食品や缶詰、乾物も活用！
…冷凍野菜、乾燥わかめや豆の水煮缶など

3
日
の
献
立



「まごわやさしい」の7品目すべてをそろえた献立です。食べながらさがしてみ、取り入れるヒントにしてみましょう。

□ 鯖のみそ焼き→さ
□ ごま和え→ご・ま・や
□ 呉汁→ま・や・しい
□ 茎わかめのにんにく炒め→わ



健康

日ごろから減塩を心がけ、薄味に慣れましょう！ 10日

塩分のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わるため注意が必要です。熱中症予防のために、食塩が添加された飲料や塩飴などがありますが、通常の活動では食事からの塩分で十分とされています。日本では1日の塩分摂取量の目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満としていますが、実際に摂取されている平均は男性11g、女性9.3g。塩分を摂りすぎているのが現状です。



【食事や間食の塩分、ひかえていますか？チェック！】

- ラーメンなどのスープ、汁は飲まない。
- ドレッシングをかけすぎない。
- ケチャップやソースなどはかけずに少しつける。
- フライドポテトなど塩分の多い間食はひかえめに。
- ウィンナーなどの加工食品は食べすぎない。

* 味付けされている食品などは調味料を追加せずに食べましょう。

香辛料や薬味を活用しましょう！

こしょう、カレー粉などのスパイス、ハーブ、酢、しょうがやにんにくなどの薬味も使って味を調えたり、旨みたっぷりの出汁やスープを使うことで、塩やしょうゆなど塩分を含む調味料をひかえることができます。

10日の給食では赤魚ににんにく、和え物にかつお節、汁物は削り節の旨みを活用して味を調えます。

