

2026年
7月

よてにこんだてひょう



給食目標: 給食について考えよう!
八王子市立別所小学校(15回)

日曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	のみもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
9金	むぎごはん	牛乳	マーボーとうふ わかめのにんにく炒め ワンタンスープ 果物	とうふ ぶたにく みそ わかめ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく ★もやし はくさい えのきたけ いよかん	617kcal 23.1g
13火	かやくごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え 白玉あづき	とりにく あぶらあげ いか かつおぶし とうふ あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら しらたまこ	にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ こまつな ★もやし しめじ	609kcal
	鏡開き						28.3g
14水	ごはん	牛乳	鶏肉とコーンの揚げ煮 ごまじやこ和え 田舎汁	とりにく ★ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま こんにゃく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン さやいんげん はくさい ★もやし だいこん ごぼう	677kcal 23.5g
15木	あずきごはん	牛乳	さごちの利休焼き いりどり かきたま汁 果物	あずき さごし みそ とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな ぽんかん	611kcal
	小正月						28.9g
16金	スペイシーカレーピラフ	乳酸菌	うずら卵のカレー煮 野菜スープ ポテトカルボナーラ	ぶたにく うずらのたまご とりにく けずりぶし ベーコン なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン はくさい にんにく	608kcal 19.3g
19月	むぎごはん	牛乳	さばのごまみそ煮 もやしのからし和え きりたんぽ汁	さば みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま きりたんぽ ごまあぶら こんにゃく	しょうが こまつな ★もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	682kcal
	100年フード:秋田県						24.8g
20火	むぎごはん	牛乳	ぎせいとうふ 野菜ののり和え ほうれん草のみぞ汁 果物	とりにく とうふ たまご のり あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ ★もやし えのきたけ だいこん ほうれんそう マドンナ	621kcal 27.2g
21水	コーンピラフ	牛乳	八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ	ベーコン とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら じゃがいも こむぎこ バター はちみつ さとう	コーン にんじん たまねぎ グリンピース はくさい パセリ ★フルーツミックス ゆず	629kcal 17.5g
22木	人参ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 かりかりじやこサラダ	ししゃも あおのり たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ★ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ ★もやし	684kcal 29g
23金	きなこパン	牛乳	ごぼうとクラッシュビーンズのサラダ ポトフ 果物	きなこ ベーコン とりにく けずりぶし ツナ だいす ぎゅうにゅう	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ににく ごぼう だいこん いよかん	611kcal 22.1g
26月	わかめごはん	牛乳	桑都揚げ はっちくんのみぞ汁 ごま和え	わかめ ★ちりめんじゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ あぶら さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ チンゲンツァイ ★もやし こまつな	604kcal 23.2g
27火	カレーライス	牛乳	野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん ににく しょうが グリンピース ★りんご だいこん きゅうり ★おうとう	648kcal 18.1g
28水	大豆ピラフ	牛乳	チキンのハーブ焼き オニオンスープ 果物	とりにく だいす ウィンナー ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブオイル あぶら	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ににく パセリ はれひめ	626kcal 24.5g
29木	むぎごはん	牛乳	タマゴの佃煮 野菜のいろどり和え	ホキ のり だいす とりにく みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな ★もやし	625kcal 28g
30金	八王子ラーメン	牛乳	棒餃子 果物	ぶたにく うずらのたまご けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	たけのこ ににく しょうが コーン きくらげ ★もやし こまつな たまねぎ はくさい にら みかん	640kcal 26g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。★マークは本校のアレルギー食材となります。

全国
学校
給食
週間