

2026年

7月



よていにんだてひょう



給食目標: 食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう!
八王子市立別所小学校(13回)

日・曜日	献立名		主な材料名			栄養価 kcal たんぱく質
	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
1 水	コーンピラフ 八王子産はちみつ		はちおうじハニーマスタードチキン ビーンズポテト ジュリエンスープ	とりにく だいち ベーコン けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター はちみつ じゃがいも さとう	643kcal 24.9g
2 木	国産小麦のこまつなパン 国産小麦のパン		ポテトのミート焼き 白いんげん豆のスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく ナチュラルチーズ ベーコン いんげんめ けずりがし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こまつなパン じゃがいも あぶら さとう	611kcal 22.9g
3 金	スパゲティミートソース 旬: とうもろこし		白菜スープ ふかしとうもろこし	ぶたにく ナチュラルチーズ ベーコン いんげんめ けずりがし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら	633kcal 25.1g
6 月	ごはん		あじの香り焼き 小松菜とじゃこいため じゃがいものみそ汁 果物(冷凍みかん)	あじ ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	604kcal 26.2g
7 火	ちらし寿司 七夕献立		笹かまぼこの天ぷら 彩り和え 七夕汁	とりにく あぶらあげ ささかまぼ こ たまご かつおがし とうふ か まぼこ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こむぎ こ ごまあぶら そうめん	610kcal 25.6g
8 水	ごはん 旬: えだまめ		マーボー豆腐 ゆで枝豆 春雨スープ	とうふ ぶたにく みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ご まあぶら はるさめ	600kcal 22.6g
9 木	ビビンバ		たまごスープ ごまめビーンズ	ぶたにく たまご とうふ けずりが し いりこ だいち ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん グラニューとう	602kcal 23.6g
10 金	セサミトースト 旬: かぼちゃ		かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまク リーム わかめ ツナ ジョア	しよくばん バター さとう ごま あぶら こむぎ ごまあぶら	655kcal 23.8g
13 月	ごはん 下中たまねぎ		八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖	★むきえび いか ぶたにく うずらのたまご とりにく けずりがし だいち ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷ ん くらざとう	612kcal 25.2g
14 火	ごはん		いかの香り揚げ 五目きんぴら 呉汁 果物(パレンシアオレンジ)	いか さつまあげ だいち とうふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぷん あぶ ら こんにやく さとう じゃがい も	662kcal 27.4g
15 水	ジャージャー麺		のり塩ポテト わかめと豆腐スープ	ぶたにく みそ あおのり わかめ とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	605kcal 24.8g
16 木	かやくごはん		ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのあえ物	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり わかめ ツな ぎゅう にゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	651kcal 25.1g
17 金	チャーハン		大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ 果物(パレンシアオレンジ)	ぶたにく だいち とりにく たま ご けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるさ め でんぷん	600kcal 21.3g

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―食材となります。

りょうり
料理レシピサイト
「クックパッド」
はちおうじ こうしき
八王子市の公式キッチン

Hachioji City
はちおうじ元気ごはん
食を大切に人々を育むまち

がっこう きゅうしよく ほいくえんきゅうしよく にんき
学校の給食や保育園給食で人気の
オリジナルメニューレシピなどを
しょうがい
紹介しています。
なつやす
夏休みにぜひ、ご家庭でも作って
みてください。

二次元コード >

はちおうじ元気ごはん クックパッド

がつき
2学期は
きゅうしよく
はちっこワクワク給食
からスタート!

きゅうしよく
「はちワク給食」とは?

なつやす あ
夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
たの きゅうしよく ようい とく
楽しみいっぱいの給食を用意した取り組みです。
みつかん にんき とうじょう
3日間人気メニューが登場します!
がつき がっこう たの
2学期も学校を楽しみにしててくださいね!