

7月

献立予定表

八王子市立第十小学校 令和8年6月29日



ひょうび 日・曜日	しゅく 主食	のり 飲み物	しゅさい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる赤の食品	ねつ 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	エネルギーkcal たんぱく質g
1水	にしよとん 二色丼	牛乳	やさい 野菜のおひたし えのきのみそ汁	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ とうふ あかみそ みそ けずりぶし カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら	ねしょうが たまねぎ ほしいたけ キャベツ もやし えのきたけ にんじん	620kcal 26.6g
2木	ジャージャーめん 麺	牛乳	のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく あかみそ とうふ けずりぶし あおのり カットわかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう くしがたポテト あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ ほしいたけ もやし きゅうり えのきたけ ホールコーン にんじん	605kcal 24.8g
3金	かてめし	牛乳	さごちの薬味焼き きんぎょのしょうが炒め 具だくさんのみそ汁	とりにく ちくわ あぶらあげ さごち とうふ みそ あかみそ くきわかめ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら しろいりごま	れんこん ほしいたけ ながねぎ ねしょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん	600kcal 27.2g
6月	スパゲティミートソース	牛乳	はくさい 白菜スープ ふかしとうもろこし	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ けずりぶし ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら	たまねぎ セロリー にんにく はくさい とうもろこし にんじん ホールトマト	633kcal 25.1g
7火	ちらし寿司 七夕献立	牛乳	ささかまぼこの天ぷら いろどろ 七夕汁	とりにく あぶらあげ ささかまぼこ たまご かつおぶし とうふ かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ そうめん あぶら しろいりごま ごまあぶら	ほしいたけ かんぴょう もやし しめじ だいこん ながねぎ にんじん さやいんげん こまつな	610kcal 25.6g
8水	ごはん	牛乳	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	あじ あぶらあげ とうふ あかみそ みそ けずりぶし ちりめんじゃこ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろいりごま あぶら ごまあぶら	にんにく もやし たまねぎ だいこん はんのうねぎ こまつな にんじん みかん	604kcal 26.2g
9木	チャーハン	牛乳	大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ 果物	ぶたにく だいたず とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ ホールコーン にんにく ねしょうが ながねぎ クリームコーン にんじん ピーマン パレンシアオレンジ	600kcal 21.3g
10金	夏野菜のカレーライス	牛乳	大根サラダ 果物	とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター しろいりごま	にんにく ねしょうが たまねぎ なす スズキーニ りんご だいこん きゅうり ホールコーン にんじん すいか	610kcal 17.7g
13月	ごはん	牛乳	八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆腐 豆黒糖	ぶたにく うずらのたまご とりにく けずりぶし いりだいず ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こくとう あぶら ごまあぶら	はくさい もやし たけのこ きくらげ ねしょうが にんにく たまねぎ にんじん チングンサイ	612kcal 23.7g
14火	コーンピラフ	牛乳	はちおうじハニーマスタードチキン アーモンドポテト ジュリエンスープ	とりにく ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ はちみつ じゃがいも さとう あぶら パター スライスアーモンド	ホールコーン たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん パセリ	650kcal 23.9g
15水	かやくごはん	牛乳	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 ツナ ししゃも あおのり カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも いとこんやく あぶら ごまあぶら	ごぼう ほしいたけ たまねぎ もやし きゅうり にんじん	651kcal 25.1g
16木	国産小麦パン	牛乳	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かけ	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ けずりぶし ナチュラルチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こくさんこむぎぼん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく にんじん おうとうかん	611kcal 22.9g
17金	ごはん	牛乳	いかの香り揚げ 五目きんぴら 具汁 果物	いか さつまあげ だいたず とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん いとこんにやく さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら	ねしょうが にんにく ごぼう たけのこ れんこん だいこん ながねぎ しめじ にんじん パレンシアオレンジ	662kcal 27.4g
21火	ピビンバ	牛乳	たまごスープ ごまめナッツ	ぶたにく たまご とうふ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん グラニューとう ごまあぶら しろいりごま ほそぎりアーモンド	にんにく ねしょうが きりほしだいこん もやし たまねぎ ホールコーン にんじん こまつな	609kcal 22.6g
22水	ごはん	牛乳	ほきの胡麻からめ 野菜のおかか和え にらたまみそ汁	ホキ かつおぶし たまご とうふ みそ あかみそ けずりぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら しろいりごま	ねしょうが もやし たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん にら	614kcal 27.9g
23木	セサミトースト	牛乳	かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム カットわかめ	しょくぼん さとう こむぎこ バター しろいりごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン かぼちゃ にんじん パセリ りんごジュース	630kcal 18.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

☆7月のこんだてから

- ・7日 七夕献立… 星に願いを込めていただきます。
- ・6日 3年生がむいてくれたトウモロコシを給食でいただきます。
- ・14日 八王子産はちみつ… 八王子市内の養蜂所で採れたはちみつを使って、はちおうじハニーマスタードチキンを作ります。

☆八王子産の野菜

小松菜、長ねぎ、きゃべつ、じゃがいも、玉ねぎ、大根、キュウリ、にら、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、ピーマン

☆今月の旬の食材

とうもろこし



☆1学期の給食は7月23日(木)で終了です。白衣の洗濯、アイロンがけ、つくろいものなどの御協力ありがとうございました。

2学期の給食は9月1日(火)より始まりますので、どうぞよろしくお願いたします。

料理レシピサイト
「クックパッド」
はちおうじ 公式キッチン
Hachioji City
はちおうじ元気ごはん
食を大切に作る人々を育むまち

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紹介しています。
夏休みにぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

はちおうじ元気ごはん クックパッド

2学期は
はちおうじ元気給食
からスタート!

「はちおうじ元気給食」とは?

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、楽しみいっぱいの給食を用意した取り組みです!
3日間人気メニューが登場します!
2学期も学校を楽しみにしていきましょう!