



# 7月 こんだてよていひょう



令和8年7月  
八王子市立第三小学校  
給食回数 13回

曜日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	二色丼 		野菜のおひたし 真汁	とりにく、たまご、あぶらあげ、かつおぶし、だいず、ぶたにく、とうふ、みそ、けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、こんにゃく	にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、ながねぎ	642	27.6
2	夏野菜のカレーライス 		じゃこと大根のサラダ 果物 <b>夏野菜</b> 	とりにく、じゃこ、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、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、りんご、だいこん、きゅうり、コーン、すいか	618	20.3
3	パン 		ポテトのミート焼き 白いんげん豆のスープ ヨーグルトのいちごソースかけ <b>国産小麦パン</b>	ぶたにく、チーズ、ベーコン、しろいんげんまめ、けずり、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、にんにく、ジャム	633	24.4
6	ごはん 		赤魚の香り焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁 果物	あかうお、あぶらあげ、ちくわ、わかめ、なまあげ、みそ、こんぶ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、ごまあぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、ぼんのうねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、れいとうみかん	627	27.3
7	ちらし寿司 		笹かまぼこの天ぷら 彩りあえ 七夕汁 <b>七夕献立</b> 	とりにく、あぶらあげ、のり、かまぼこ、かつおぶし、とうふ、かまぼこ、けずり、こんぶ、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、でんぷん、そうめん	しょうが、にんじん、しいたけ、かんぴょう、さいやいんげん、ごまつな、もやし、しめじ、だいこん、ながねぎ、みずな	612	25.6
8	大根おろしスパゲティ 		ポテトカルボナーラ ふかしとうもろこし <b>旬 とうもろこし</b> 	ツナ、さざみのり、ハム、なまクリーム、ぎゅうにゅう、チーズ	スパゲティ、オリーブ油、さとう、じゃがいも、あぶら	だいこん、えのきたけ、にんにく、とうもろこし	625	24.0
9	ごはん 		八宝菜 下中たまねぎのスープ ごまめナッツ <b>下中産 たまねぎ</b> 	ぶたにく、えび、いか、うずらたまご、とりにく、けずり、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぷん、アーモンド、さとう、ごま	にんじん、はくさい、もやし、たけのこ、ちんげんざい、きくらげ、しょうが、にんにく、たまねぎ、ごまつな	614	25.7
10	ごはん 		マーボー豆腐 ゆで枝豆 春雨スープ <b>旬 えだまめ</b> 	とうふ、ぶたにく、みそ、ぶたにく、けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、はるさめ	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく、えだまめ、たまねぎ、たけのこ、はくさい、きくらげ、コーン	600	23.1
13	ジャージャー麺 		のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく、みそ、あおのり、わかめ、とうふ、けずり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、しいたけ、もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン	644	23.7
14	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	ぶたにく、だいず、とりにく、たまご、けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、はるさめ、でんぷん	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが、ながねぎ、コーン、メロン	608	22.1
15	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 もやしとツナのおえ物 <b>野菜350</b>	とりにく、あぶらあげ、ししゃも、あおのり、とりにく、わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにゃく、でんぷん、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、もやし、きゅうり	653	25.3
16	コーンピラフ 		パーベキューチキン アーモンドポテト ジュリエンスープ	とりにく、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブ油、さとう、あぶら、じゃがいも、アーモンド、バター	コーン、にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベツ、パセリ	655	23.8
17	はちみつレモントースト 		かぼちゃのシチュー キャベツとツナのサラダ セレクトドリンク <b>八王子産はちみつ</b> 	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ツナ	パン、バター、オリーブ油、はちみつ、さとう、あぶら、こむぎこ、ごまあぶら、ごま	レモン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン	620	17.1

りょうり  
料理レシピサイト  
「クックパッド」  
はちおうじし 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 きゅうしょく ほういくえんきゅうしょく 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  
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。

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  
きゅうしょく  
はちっこワクワク給食  
からスタート!

きゅうしょく  
「はちワク給食」とは?

なつやす あ げんき  
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 きゅうしょく ようい とく  
楽しいいっぱい給食を用意した取り組みです♪  
みつかん にんき  
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!