



2026年度(令和8年度)



7月よていこんだてひょう



八王子市立第五小学校

ひょうび	献立名	主食	のりもの	主菜 副菜など	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	栄養価	
					血や肉に貯るもの	熱やかに貯るもの	からだの調子をもとのえるもの	エネルギーkcal たんぱくしつg	
1	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	しっかりとべよう! やさしい350	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 こんにやく 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	651kcal 25.1g
2	木	ごはん	牛乳	えだまめ マーボー豆腐 ゆで枝豆 春雨スープ	とうふ みそ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん なら 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	600kcal 22.6g	
3	金	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(冷凍みかん)	あじ じゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし 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 こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん みかん	604kcal 26.2g	
6	月	こくさんこむぎ 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 ピーチヨーグルト	ぶたにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりぶし 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 おうとうかん	611kcal 22.9g	
7	火	ぎょうじこんだて たなばた ちらし寿司	牛乳	笹かまぼこの天ぷら いろいろ和え 七夕汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご かつおぶし とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら そうめん	にんじん しいたけ かんぴょう さやいんげん こまつな もやし しめじ だいこん ながねぎ	610kcal 25.6g	
8	水	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	はちおうじさんのハチミツ とりにく ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター はちみつ あぶら じゃがいも アーモンド さとう	コーン にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ パセリ さとう	650kcal 23.9g	
9	木	なつやさい 夏野菜のカレーライス	牛乳	大根サラダ 果物(小玉すいか)	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 ブルッキニー りんご だいこん きゅうり コーン すいか	610kcal 17.7g	
10	金	ごはん	牛乳	八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖	しまいとし おだわらし めいさん しもなかつたまねぎ ぶたにく うずらたまご とりにく けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん はくさい もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	612kcal 23.7g	
13	月	ごはん	牛乳	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 だいず とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん ながねぎ しめじ パレンシアオレンジ	662kcal 27.4g	
14	火	スパゲティ ミートソース	牛乳	とうもろこし 白菜スープ ふかしとうもろこし	ぶたにく チーズ ハム しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい とうもろこし	633kcal 25.1g	
15	水	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	ほき かつおぶし じゃこ たまご とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ なら えのき	614kcal 27.9g	
16	木	マーガリンパン	牛乳	かぼちゃ かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ りんごジュース	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	パン バター さとう ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり もやし コーン りんごジュース	630kcal 18.3g	
17	金	ビビンバ	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 いらこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん アーモンド	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン	609kcal 22.6g	
21	火	かてめし	牛乳	さごちの薬味焼き 荳わかめのしょうが炒め 具だくさんのみそ汁	とりにく ちくわ あぶらあげ さごち ちくわめ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん れんこん しいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	600kcal 27.2g	
22	水	ジャージャー麺	牛乳	わかめと豆腐のスープ オレンジポンチ	ぶたにく みそ わかめ とうふ けずりぶし 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	にんにく しょうが ながねぎ もやし たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん えのき コーン みかんジュース フルーツミックスかん	605kcal 24.8g	
23	木	二色丼	牛乳	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 わかめ あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし えのきたけ	620kcal 26.6g	
24	金	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(アンデスメロン)	ぶたにく だいず とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん	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 アンデスメロン	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。

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
はちおうじ元気ごはん クックパッド

2学期は
はちっこワクワク給食
からスタート!
「はちっこワクワク給食」とは?
なつやす あげんさ
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 ぎょうじょう ようい とく
楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです!
みづかみ かん じんさ とうじょう
3日間人気メニューが登場します!
がっさき がっこう たの
2学期も学校を楽しみにしてくださいね!

なつやさい た
夏野菜を食べよう!
あせ うしな むきしつ
★汗をかくと失ったビタミンやミネラル(無機質)がとれる!
★きゅうりやなすなどは、体の熱を冷ましてくれる!
★水分が多いので、水分補給にもなる!