

2025年7月献立予定表

第1調理場
八王子市立第六中学校

日 曜	献 立 名 (下線は地産地消の目印です!)			主 な 材 料 名						栄養価
	主 食	飲 物	主 菜 ・ 副 菜 など	血や肉のもと (赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと (緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 小松菜とキャベツの煮びたし 呉汁 果物(冷凍みかん)	さば かつおぶし粉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ししいたけ たまねぎ みかん	862kcal 34.3g
2水	きなこ揚げパン	牛乳	チキンビーンズ フレンチサラダ	きな粉 大豆 鶏肉	牛乳	コッパパン さとう グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ ホールコーン ズッキーニ	891kcal 32.2g
3木	菜めし	牛乳	厚焼き卵 肉じゃが 野菜と油揚げのごま和え	卵 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	あおな にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ 糸こんにゃく もやし	793kcal 29.1g
4金	100年フード 北海道 小樽あんかけ焼そば	牛乳	フレンチポテト 小松菜と豆腐のスープ	えび 豚肉 うずらの卵 鶏肉 豆腐	牛乳	むし中華めん でんぶん くし型ポテト	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな	根しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ もやし えのきたけ なげぎ	758kcal 31.4g
7月	ちらし寿司	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七タ汁	鶏肉 油揚げ えび 笹かまぼこ 卵 豆腐 型抜きかまぼこ	きざみのり 牛乳	米 さとう 小麦粉 そうめん	油 ごま油 ごま	にんじん 桑の葉粉	根しょうが にんにく かんぴょう 枝豆 きゅうり だいこん キャベツ なげぎ	760kcal 35.1g
8火	夏野菜のカレーライス	牛乳	わかめサラダ りんごヨーグルト	豚肉	わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油 バター	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす 根しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン りんご缶	810kcal 23.4g
9水	減塩の工夫 ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 豚汁 果物(冷凍みかん)	赤魚 かつおぶし粉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも	油 ごま油	こまつな にんじん	にんにく なげぎ もやし ごぼう だいこん しめじ こんにゃく みかん	748kcal 36.9g
10木	八王子産とうもろこし ごはん	牛乳	マーボー豆腐 3色ナムル 茹でとうもろこし	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな	なげぎ たまねぎ 根しょうが にんにく ししいたけ もやし とうもろこし	750kcal 28.2g
11金	国産小麦コッパパン	牛乳	手作りいちごジャム 白身魚のハーブ焼き ペンネのパペロンチーノ ミネストローネ	ホキ ベーコン	牛乳	国産小麦コッパパン さとう ペンネ じゃがいも	油 オリーブ油	たかのつめ にんじん ホールトマト パセリ	いちご レモン セロリ にんにく キャベツ たまねぎ	762kcal 34.4g
14月	小田原産下中玉ねぎ 下中玉ねぎの豚丼	牛乳	ピリ辛もやし 小松菜のかきたま汁 果物(パレンシアオレンジ)	豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぶん	ごま油	にんじん こまつな	しらたき たまねぎ 根しょうが もやし きゅうり しめじ パレンシアオレンジ	776kcal 33.1g
15火	かてめし	牛乳	焼き魚 お新香 すいとん	鶏肉 ちくわ 油揚げ 甘塩鮭	牛乳	米 さとう 小麦粉 白玉粉	油 ごま	にんじん こまつな	れんこん ししいたけ キャベツ きゅうり 根しょうが だいこん なげぎ	750kcal 37.2g
16水	八王子産はちみつ ガーリックコーンライス	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	鶏肉	牛乳	米 でんぶん はちみつ さとう マカロニ	油 オリーブ油 マヨネーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり	863kcal 31.3g
17木	ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 果物(小玉すいか)	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも		チンゲンツアイ	根しょうが だいこん たまねぎ なげぎ 小玉すいか	760kcal 30.2g
18金	終 業 式									

■7月の八王子産野菜は、だいこん、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、ピーマン、こまつな、なげぎ、にんじん、かぶ、チンゲンツアイ、とうもろこしです。

■7月の生で提供予定の果物は、みかん、パレンシアオレンジ、小玉すいかです。

イベントのお知らせ

試食会 □開催日:7月4日、8日、16日、22日 来場時間11:45 □参加費:1食360円 □申込:1週間前まで

料理教室 □「食文化ミュージアム認定記念 道の駅滝山×はちっこキッチン
農家さんと一緒に!八王子産野菜を使った料理教室」
□参加費:1人500円
□開催日:7月29日(火) 9:30~14:00 □申込〆切:7月18日(金)
□対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)・中学生(定員20名)

夏休み 元気応援ランチ!
□開催日時:7月31日(木)~8月6日(水)5日間 11:30~12:30
□対象:小学生(1~3年生は保護者同伴)、中学生(各日定員36名)
□参加費:1食300円 □申込〆切:7月24日(木)



※献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。
※毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。
八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター
はちっこキッチン → → →



詳細はHP、SNSでご確認ください。問合せ・申込み先:給食センター橋原 ☎634-9460