

7月のこんだてよていひょう

令和8(2026)年度
八王子市立 第八小学校

日 の ち	こんだてめい 献立名		しよくひんはたら 食品の働き・おも 主な材料名			えいようか 栄養価	
	しよく 主食	おかず(主菜・副菜)・果物	の 飲み物	からだをつくる ものとなる (あかはち)	ねつやからの ものとなる (きはち)		からだのちようしを ととのえる (みどりはち)
1 水	きなこ揚げパン 旬:かぼちゃ	かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	ジョア	きなこ とりにく ツナ ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム にゅうさんきんいんりょう	コッパン さとう こむぎこ バター あぶら ごまあぶら ごま	かほちゃ 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	651 kcal 21.1 g
2 木	あんかけ焼きそば	フライドポテト(カレー) 中華サラダ	MILK	ぶたにく えび うずらのたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぱん くしがたポテト あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ きゅうり だいこん	633 kcal 26.9 g
3 金	かてめし	さごちの幽庵焼き 野菜のおかか和え 貝だくさんのみそ汁	MILK	とりにく さごち ちくわ あぶらあげ とうふ ちりめんじゃこ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん れんこん しいたけ ゆず こまつな もやし たまねぎ キャベツ	607 kcal 30.1 g
6 月	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き 小松菜とじゃこ炒め じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	MILK	さけ ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	コーン こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん みかん	637 kcal 29.6 g
7 火	ちらし寿司 七夕	笹かまぼこの天ぷら 彩り和え 七夕汁	MILK	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 ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ そうめん	にんじん しいたけ もやし かんぴょう さやいんげん こまつな だいこん しめじ ながねぎ	610 kcal 25.6 g
8 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 コールスローサラダ ミネストローネ	MILK	とりにく ロースハム ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター はちみつ さとう ジェルマカロニ	コーン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ トマト セロリー	611 kcal 23.7 g
9 木	ごはん	とりにくのしそチーズ焼き 茎わかめのしょうが炒め にらたまみそ汁 すいか	MILK	とりにく くきわかめ ナチュラルチーズ とうふ みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま ごまあぶら じゃがいも	ゆかりこ しょうが たまねぎ にら えのきたけ すいか	614 kcal 25.1 g
10 金	夏野菜のカレーライス 旬:とうもろこし	大根サラダ ふかしとうもろこし	MILK	とりにく ちりめんじゃこ 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 スズキニ りんご だいこん きゅうり コーン	621 kcal 18.7 g
13 月	梅しらすごはん 野菜350	ニギスの香り揚げ じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナの和え物	MILK	ちりめんじゃこ にぎす とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら でんぱん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	うめぼし しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり	636 kcal 26.9 g
14 火	国産小麦パン 国産小麦	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	MILK	ぶたにく とりにく ナチュラルチーズ しろいんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン 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	612 kcal 24.0 g
15 水	ごはん 下中たまねぎ	夏野菜と生揚げのみそ炒め 下中たまねぎのスープ りんかけめ	MILK	なまあげ みそ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	なす しょうが にんにく キャベツ あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ	604 kcal 20.7 g
16 木	チャーハン	大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ	MILK	ぶたにく だいず とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん	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	611 kcal 23.3 g
17 金	スパゲティミートソース	白菜スープ キャベツと人参のサラダ 冷凍みかん	MILK	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト はくさい キャベツ コーン みかん	633 kcal 24.8 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。



きゅうしよくとうばん
給食当番は、マスクを必ずつけます。
とうばん しゅう じさん ねが
当番の週は、マスク持参をお願いします。

- こんげつのかきゅうしよくむひょう た もの はたら し
今月の給食目標：食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう。
- 旬の食材：南瓜、とうもろこし、枝豆
 - 八王子産の食材：小松菜、キャベツ、胡瓜、大根、南瓜、玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、ピーマン



りょうり
料理レシピサイト
「クックパッド」
オリジナルメニューレシピなどを
紹介しています。
八王子市の公式キッチン
Machioji City
はちおうじ元気ごはん
食を大切にする人々を育むまち
はちおうじ元気ごはん クックパッド

がっき
2学期は
はちっくワクワク給食
からスタート！
「はちっく給食」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、
の たの
楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです！
あつたかん にんじん
3日間人気メニューが登場します！
がっき がっこう たの
2学期も学校を楽しみにしてくださいね！