

日・曜日	こんだてめい			おもなざいりようめい			ちゅうがくねん まほうしつ たんぱく質
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
1水	しっかり食べよう野菜350 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 もやしとツナの和え物	とりにく あぶらあげ ししゃも あおりの 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	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	旬の食材 枝豆 ごはん		マーボー豆腐 ゆで枝豆 春雨スープ	とうふ みそ ふたにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん 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	ピビンバ		たまごスープ いりこのごまからめ	ふたにく たまご とうふ けずりがし いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま でんぷん	にんにく しょうが だいこん とうもろこし たまねぎ こまつな たまねぎ コーン	609kcal 22.6g
6月	国産小麦パン 国産小麦パン		ポテトのミート焼き 白いんげん豆のスープ りんごヨーグルト	ふたにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりがし 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 りんご パセリ	611kcal 22.9g
7火	七タ 献立 ちらし寿司		世かまぼこの天がら 彩り和え セタ汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご かつおがし とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ そらめん	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	八王子産 はちみつ コーンピラフ		校長先生 元気応援メニュー 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 けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター はちみつ じゃがいも さとう アーモンド	コーン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ パセリ	650kcal 23.9g
9木	旬の食材 とうもろこし スパゲティミートソース		白菜スープ ふかしたうもろこし	ふたにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりがし ぎゅうにゅう	スパゲティ 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
10金	下中たまねぎ ごはん		八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖	ふたにく うずらたまご とりにく けずりがし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん はくさい たけのこ チンゲンツァイ きくらげ しょうが もやし にんにく たまねぎ	612kcal 23.7g
13月	ごはん		いかの香り揚げ 五目きんぴら 呉汁	いか さつまあげ だいず とうふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん 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 しめじ たけのこ れんこん だいこん ながねぎ	662kcal 27.4g
14火	かてめし		さごちの薬味焼き 茎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 くきわかめ とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ さとう 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
15水	夏野菜のカレーライス 旬の食材 かぼちゃ		大根サラダ 果物(すいか)	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 コーン なす スッキーニ りんご だいこん きゅうり すいか	610kcal 17.7g
16木	旬の食材 かぼちゃ セサミトースト		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	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	ごはん		ほぎの胡麻がらめ 野菜のおかか和え にらたまみそ汁	ほぎ かつおがし ちりめんじゃこ みそ とうふ たまご けずりがし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん 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 なら たまねぎ えのきたけ	614kcal 27.9g
21火	ごはん		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	あじ ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ とうふ かつおがし けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんにく ぼんのおねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん	604kcal 26.2g
22水	ジャージャー麺		のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ふたにく みそ あおりのわかめ とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	むしちゅうか さとう ごま じゃがいも あぶら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし コーン きゅうり にんじん えのきたけ	605kcal 24.8g
23木	二色丼		野菜のおひたし えのきのみそ汁	とりにく たまご みそ かつおがし わかめ あぶらあげ とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	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		大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ 果物(冷凍みかん)	ふたにく だいず とりにく たまご けずりがし ぎゅうにゅう	こめ 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 みかん	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

りょうり
料理レシピサイト
「クックパッド」
はちおうじし ごうしき
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 けいよう けいよう けいよう けいよう
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

がっき
2学期は
はちっこワクワク給食
きゅうしよく
からスタート!

「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 ぎゅうしよく 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♪
みづみづ にんき とうしよ
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いてくださいね!