

日 曜	献 立 名 (☺は地産地消の目印です！)			主 な 材 料 名 (下線は八王子産を使用予定)						栄養価	
	主食	飲 み 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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1火	半夏生 菜飯	牛乳	さばの塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし☺ 肉じゃが☺	さば、油揚げ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米、さとう じゃがいも	油	青菜、こまつな にんじん さやいんげん	はくさい、もやし たまねぎ 糸こんにゃく	872kcal	32.4g
2水	中学生の考えたバランス献立 ご飯	牛乳	チキンのトマト煮込み☺ コールスローサラダ☺ ピーチヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米、じゃがいも 薄力粉、さとう	油、バター マヨネーズ	にんじん ホールトマト	にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ キャベツ、ホールコーン 黄桃缶	826kcal	27.5g
3木	小田原産 下中玉ねぎの 豚丼	牛乳	ピリ辛もやし☺ こまつなのかきたま汁☺ 果物(オレンジ)	豚肉、卵 豆腐	牛乳	米、さとう でんぷん	ごま油	にんじん こまつな	しらたき、たまねぎ、 しょうが、もやし きゅうり、しめじ パレンシアオレンジ	756kcal	31.9g
4金	きなこ揚げパン	牛乳	ポークビーンズ☺ わかめサラダ☺	きな粉、大豆 豚肉	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	コッパパン さとう グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉	油、バター ごま油	にんじん	たまねぎ、グリーンピース きゅうり、キャベツ ホールコーン	888kcal	33.9g
5土	学校公開										
7月	振替休日										
8火	夏野菜の カレーライス☺	牛乳	フレンチサラダ☺ りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米、じゃがいも 薄力粉、さとう	油、バター オリーブ油	にんじん かぼちゃ	たまねぎ、なす、にんにく しょうが、キャベツ ホールコーン ズッキーニ、りんご缶	815kcal	21.4g
9水	ご飯	牛乳	マーボー豆腐☺ 3色ナムル☺ 茹でとうもろこし☺ 	豆腐	牛乳	米、さとう でんぷん	油、ごま油 白いりごま	にんじん、にら こまつな	ながねぎ、たまねぎ しょうが、にんにく 干しいたけ、もやし とうもろこし	758kcal	29.6g
10木	国産小麦パン	牛乳	手作りりんごジャム 白身魚のハーブ焼き☺ ペンネのペペロンチーノ☺ ミネストローネ☺	メルルーサ ベーコン	牛乳	国産小麦パン 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	りんご缶、りんご レモン果汁、セロリー にんにく、キャベツ たまねぎ	747kcal	33.8g
11金	スパゲティミート ソース☺	牛乳	大根わかめサラダ☺ フルーツゼリー 	豚肉	ナチュラル チーズ、わかめ 粉寒天、牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油、ごま油	にんじん ホールトマト	たまねぎ、セロリー にんにく、だいこん 枝豆、ホールコーン オレンジジュース フルーツミックス缶	868kcal	32.7g
14月	まごわやさしい献立 ご飯	牛乳	厚焼き卵☺ 小松菜とじゃこのごま和え☺ けんちん汁☺ 果物(冷凍みかん)	卵、鶏肉、豆腐	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米、さとう じゃがいも	油、白いりごま	にんじん こまつな	たまねぎ、干しいたけ ごぼう、ながねぎ こんにゃく、もやし みかん	751kcal	28.7g
15火	かてめし☺	牛乳	焼き魚 お新香☺ すいとん☺ 	鶏肉、油揚げ、鮭	だしこんぶ 牛乳	米、さとう 小麦粉、白玉粉	油、白いりごま	にんじん こまつな	れんこん、干しいたけ キャベツ、きゅうり しょうが、だいこん ながねぎ	743kcal	36.5g
16水	100年フード 北海道 小樽あなか焼そば☺	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	中華めん でんぷん じゃがいも	油、ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 こまつな	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、ながねぎ	742kcal	30g
17木	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☺ ココロサラダ☺ ABCスープ☺ 	鶏肉	牛乳	米、でんぷん はちみつ さとう アルファベット マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ 油	ピーマン にんじん ホールトマト トマト	たまねぎ、にんにく ホールコーン、だいこん きゅうり、キャベツ セロリー	792kcal	30g
18金	終業式										
22火	夏季休業										
23水											
24木											

試食会 □開催日:7月4日、16日、22日 □来場時間11:30 □参加費:1食360円 □申込:1週間前まで

料理教室 □道の駅 八王子滝山×はっちこキッチン八王子新鮮野菜クッキング
□参加費:1人500円
□開催日:8月20日(水) 9:30~13:30 □申込〆切:8月8日(金)
□対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)・中学生(定員24名)

夏休み 元気応援ランチ！

□開催日時:8月4日(月)~8月8日(金)5日間 11:30~12:30
□対象:小学生(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25日(金)

詳細はHP、SNSでご確認ください。問合せ・申込み先:給食センター元横山 ☎649-3857

※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
はっちこキッチン →→→

