



# 7月 こんだてよていひょう



こんだて、しよくざいにゆうかじようきようとう、へんこう  
※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。

れいの、ねんと、はちおうじしりつ、もりむききょうこう  
令和8年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

ひょうび	こんだてめい 献立名			おも、ざいりようめい(せんやさい)、とうきようとう(はちおうじしんやさい) 主な材料名(下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。)						エネルギー 前期 後期
	しよく 主食	のみもの	しよくざい 副菜など	からだづく 体を動かすもと(赤)		からだづく 体を動かすもと(黄)		からだづく 体の調子を整えるもと(緑)		
				たんぱく質	むぎく 無糖質	たんぱく質 炭水化物	しよく 脂質	ビタミンA	ビタミンC	
1 水	にしょくどん 二色丼		やさい 野菜のおひたし えのきのみそ汁	とりにく、たまご かつおこ あぶらあげ、みそ とうふ けずりだし	わかめ ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶん	あぶら	にんじん	しょうが、たまねぎ しいたけ、まよネツ もやし、えのき	620kcal 756kcal
2 木	こくさんこむぎ 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 ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく、ベーコン しろいんげんまめ けずりだし	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、しめじ まよネツ、にんにく おとうかん	611kcal 774kcal
3 金	たこめし		さば、しよや やさい 鯖の塩焼き 野菜のおかか和え 真汁 菓物(パレンシアオレンジ)	たこ、さば かつお、だいず こいしる、かまもの けずりだし	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん	しょうが、もやし だいこん、ながねぎ しめじ、オレンジ	671kcal 831kcal
6 月	ぶたキムチ丼 豚キムチ丼		コーンと卵のスープ えだまめ 八王子産	ぶたにく たまご けずりだし	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	にら	にんにく、キムチ しょうが、たまねぎ しいたけ、まよネツ えだまめ	621kcal 755kcal
7 火	たなはたこんだて 【七夕献立】 ちらしずし		ささ 笹かまぼこの天ぷら 彩り和え 七タ汁	とりにく、たまご あぶらあげ、とうふ ささかまぼこ かつお粉、かまぼこ けずりだし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう こむぎ そうめん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さいやいんげん こまつな	しいたけ、かんぴょう もやし、しめじ だいこん、ながねぎ しょうが	620kcal 769kcal
8 水	スパゲティ ミートソース		やさい 野菜スープ ふかしとうもろこし	ぶたにく ベーコン けずりだし	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ	オリーブゆ あぶら	にんじん トマト パセリ	たまねぎ、セロリー にんにく、まよネツ とうもろこし	626kcal 758kcal
9 木	ごはん		あじ、かお や 小松菜とじゃこの炒め物 じゃがいものみそ汁 菓物(冷凍みかん)	あじ、みそ あぶらあげ、とうふ けずりだし	じゃこ、 わかめ ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	ぼんのうなぎ こまつな にんじん	にんにく、もやし たまねぎ、だいこん みかん	604kcal 741kcal
10 金	なつやさい 夏野菜の カレーライス		だいこん 大根サラダ 菓物(すいか)	とりにく	じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも こむぎ	あぶら バター ごま	にんじん かぼちゃ	にんにく、しょうが たまねぎ、なます、りんご だいこん、まよネツ コーン、すいか	623kcal 755kcal
13 月	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、とうふ みそ	くさわかめ にほし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	れんこん、しいたけ ながねぎ、しょうが たまねぎ、まよネツ もやし	609kcal 751kcal
14 火	コーンピラフ		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 けずりだし	ぎゅうにゅう	こめ、はちみつ じゃがいも さとう	あぶら バター アーモンド	にんじん パセリ	コーン、たまねぎ グリピース まよネツ	650kcal 802kcal
15 水	きなこ揚げパン		ウインナーポトフ わかめとツナのサラダ	きなことりにく ウインナー、ツナ けずりだし	わかめ ぎゅうにゅう	パン、さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さいやいんげん	たまねぎ、まよネツ しょうが、にんにく きゅうり、もやし コーン	612kcal 756kcal
16 木	ごはん		しもなか 下中たまねぎと豚肉のしょうが焼き きゅうりと大根の南蛮漬け もずくのみそ汁	ぶたにく、みそ あぶらあげ	もずく ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ だいこん、まよネツ まよネツ、もやし	606kcal 755kcal
17 金	ごはん		マーボー豆腐 くずきりスープ ごまめナッツ	とうふ、ぶたにく みそ、けずりだし	いりこ ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶん くずきり グラニューとう	あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	にんじん にら	ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ たけのこ、はくさい きくらげ、コーン	630kcal 748kcal
21 火	ジャージャー めん		わかめと豆腐のスープ じゃがコロ揚げ	ぶたにく、みそ とうふ けずりだし	わかめ あおりのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	にんにく、しょうが ながねぎ、たまねぎ しいたけ、もやし きゅうり、えのき コーン	633kcal 769kcal
22 水	かやくごはん		ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそばろ煮 もやしとツナの和え物	とりにく、ツナ あぶらあげ	ししゃも、わかめ あおりのり ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら 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 798kcal
23 木	ごはん		ほさのごまがらめ やさい 野菜のおかか和え にらたまみそ汁	ホキ、かつお たまご、とうふ みそ、けずりだし	じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、こむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	こまつな にんじん にら	しょうが、もやし たまねぎ、えのき	614kcal 758kcal
24 金	ビビンバ		たまごスープ アーモンド黒糖	ぶたにく、たまご とうふ けずりだし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶん くらさとう	ごまあぶら ごま アーモンド	にんじん こまつな	にんにく、しょうが きりぼしだいこん もやし、たまねぎ コーン	622kcal 753kcal

**料理レシピサイト**

「クックパッド」  
はちおうじし とうしき  
八王子市の公式キッチン

Hachioji City  
はちおうじ元気ごはん

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。

にじげん  
QRコード

2学期は 2学期は きゅうしよく

**はちっこワクワク給食**

「はちワク給食」とは? からスタート!

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、  
楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです♪  
3日間人気メニューが登場します!



食を大切に  
する人々を育むまち

ホームページ



はちおうじ元気ごはん クックパッド



楽しみに  
していて  
ください  
ね!



今年度も夏休み親子料理教室を行います。  
詳しくは後日配布のご案内をご覧ください。