

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です!)			主 材 料 名						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	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1水	ごはん	牛乳	さばの香味焼き 小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 果物(冷凍みかん)	さば,みそ かつおぶし粉 油揚げ,豆腐	牛乳	米,さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	根しょうが,にんにく なかなめ,はくせい もやし,ごぼう だいこん,こんにゃく 冷凍みかん	866kcal 32.3g
2木	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーポトフ 大根のフレンチサラダ 果物(パレンシアオレンジ)	きな粉,鶏肉 ウインナー	牛乳	コッペパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ,キャベツ だいこん,きゅうり ホールコーン パレンシアオレンジ	778kcal 27.2g
3金	ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮 わかめと卵のスープ 果物(小玉すいか)	豚肉,鶏肉 卵,豆腐	わかめ,牛乳	米,さとう でんぷん		チンゲンツアイ	根しょうが だいこん,たまねぎ 小玉すいか	767kcal 34.3g
6月	海鮮あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト わかめとえのきのスープ	豚肉,むきえび いか,鶏肉 豆腐	青のり わかめ,牛乳	むし中華めん でんぷん くし型ポテト	油,ごま油	にんじん,にら	たけのこ,たまねぎ キャベツ,もやし きくらげ,にんにく 根しょうが,なかなめ えのきだけ	762kcal 35.7g
7火	五目ずし	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七夕汁	鶏肉,油揚げ むきえび,卵 ささかまぼこ,豆腐 型抜きささかまぼこ	きざみのり 牛乳	米,さとう 薄力粉 そうめん	ごま 油,ごま油	にんじん 桑の葉粉	根しょうが,むき枝豆 干しいたけ なかなめ かんぴょう,きゅうり だいこん,キャベツ	765kcal 36.4g
8水	夏野菜のカレーライス	牛乳	大根とハムのサラダ ミニトマト ピーチヨーグルト	豚肉 ボークハム	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 ミニトマト	たまねぎ,なす にんにく,根しょうが だいこん,きゅうり 黄桃缶	817kcal 23.2g
9木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ 茹でとうもろこし	豆腐,豚肉 赤みそ ボークハム	わかめ,牛乳	米,さとう でんぷん はるさめ	油,ごま油 ごま	にんじん,にら	なかなめ,たまねぎ 根しょうが,にんにく 干しいたけ キャベツ,もやし とうもろこし	759kcal 30.2g
10金	まごわやさしい献立 ごはん	牛乳	さわらの照り焼き ごま和え 呉汁 茎わかめのにんにく炒め	さわら,油揚げ 豚肉,大豆 豆腐,みそ 赤みそ	くきわかめ 牛乳	米,さとう でんぷん じゃがいも	油,ごま油 ごま	こまつな にんじん	もやし,えのきだけ だいこん,たまねぎ 干しいたけ にんにく	807kcal 38.4g
13月	ガーリック コーンライス 小田原産	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン ツナと大根のサラダ ABCスープ	ツナ,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 ごま油,油	ピーマン,トマト にんじん ホールトマト	たまねぎ,にんにく ホールコーン きゅうり,だいこん キャベツ,セロリ	901kcal 31.4g
14火	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	わかめ,牛乳	米,さとう でんぷん	ごま油,ごま	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	788kcal 33.5g
15水	菜めし	牛乳	厚焼き卵 ピーマン炒め じゃがいものみそ汁 枝豆	卵,鶏肉 豚肉,豆腐, 油揚げ,赤みそ みそ	わかめ,牛乳	米,さとう ピーマン じゃがいも	油,ごま油	青菜,にんじん ピーマン	たまねぎ,たけのこ 干しいたけ きくらげ,根しょうが なかなめ,えだまめ	798kcal 31.9g
16木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 大根わかめサラダ ジュリエントスープ	豆腐,豚肉 卵,ベーコン	わかめ,牛乳	米,パン粉 さとう	油,ごま油	にんじん	たまねぎ,だいこん むき枝豆,キャベツ ホールコーン	753kcal 27.7g
17金	国産小麦ミルクパン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆,豚肉	牛乳	国産小麦ミルクパン さとう,薄力粉 じゃがいも	油,バター オリーブ油	にんじん	いちご,きゅうり たまねぎ,キャベツ グリーンピース,レモン ホールコーン	802kcal 30g

★7月の八王子産野菜は、大根、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、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、長ねぎ、にんじん、とうもろこし、枝豆です。
★7月の生で提供予定の果物は、パレンシアオレンジ、小玉すいか、冷凍みかんです。 入荷状況により別の果物に変更することがあります。
※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に公開していますのでご覧ください。 はっちこキッチン →→



みんなのはっちこ給食 □開催日:7月8日、17日、21日 ※詳細はInstagramまたはホームページをご覧ください。

イベントのお知らせ

料理教室 □農家さんと一緒に！八王子の恵みを味わう料理教室
□開催日:7月28日(火) 9:30~14:00 □申込み切:7月15日(水)
□対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)以上 (定員24名)

夏休み元気応援ランチinはっちこキッチン檜原

□開催日時:8月17日(月)~8月21日(金)5日間 11:30~12:30
□対象:小・中学生(小学校1~3年生は保護者の送り迎え) (各日定員36名程度)
□参加費:1食300円(子ども) □申込み切:7月31日(金)
□上履き、飲み物はご持参ください

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

8月26日~8月31日は
はっちこワクワク給食
人気メニューが勢ぞろい!
お楽しみに♪