



令和7年 7月 献立予定表



日曜	献立名			赤のなかま		黄色のなかま		緑のなかま		栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	赤のなかま		黄色のなかま		緑のなかま		エネルギー	たんぱく質
1 火	ごはん はんげしょう さば	牛乳	さばのしおやき こまつなとあぶらあげのにびたし けんちんじる れいとうみかん	さば あぶらあげ かつおぶしこ とうふ	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	はくさい もやし ごぼう ながねぎ こんにやく だいこん れいとうみかん	648kcal	24g
2 水	きなこあげパン	牛乳	やさいのカレースープに フレンチサラダ	きなこ ベーコン とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	コッパン さとう グラニューとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ コーン スズッキーニ	605kcal	22.9g
3 木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかサラダ ゆでとうもろこし	とうふ ぶたにく あかみそ ハム	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん はるさめ	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ ねしろうが にんにく ほししいたけ キャベツ もやし とうもろこし	611kcal	24.5g
4 金	おたるあんかけやきそば 100年フードこんだて 「あたるあんかけやきそば」	牛乳	フレンチポテト こまつなととうふのスープ	えび ぶたにく うずらたまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぱん くしがたポテト	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな	ねしろうが 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	639kcal	26.3g
7 月	ちらしずし たなばたこんだて	牛乳	ささのはあげ やさいのなんばんづけ たなばたじる	とりにく あぶらあげ えび ささかまぼこ たまご とうふ かたぬきかまぼこ	のり ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ そうめん	しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん くわのは	ねしろうが ほししいたけ かんぴょう えだまめ きゅうり だいこん キャベツ ながねぎ	605kcal	27.8g
8 火	ごはん ま・ご・わ・や・さ・し・い	牛乳	さわらのみそやき ごまあえ くきわかめのにんにくいため ごじる	さわら みそ あぶらあげ ぶたにく だいず とうふ あかみそ	くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら しろごま ごまあぶら	こまつな にんじん	ねしろうが もやし えのきたけ だいこん ほししいたけ たまねぎ にんにく	627kcal	29.6g
9 水	なつやさい かぼちゃ	牛乳	わかめサラダ ピーチヨーグルト	ぶたにく	わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく ねしろうが きゅうり キャベツ コーン おうとうかん	665kcal	19.1g
10 木	ごはん	牛乳	さばのしちみやき やさいのおかかあえ とんじる しょうなんゴールド	さば あぶらあげ かつおぶしこ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら しろごま	こねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにやく かんきつづい	684kcal	27.5g
11 金	ガーリックコーンライス	牛乳	八王子さんはちみつマスタードチキン コロコロサラダ ABCスープ りんごかん	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ はちみつ さとう でんぱん アルファベット マカロニ	オリーブあぶら あぶら	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 コーン だいこん きゅうり キャベツ セロリー りんごかん	596kcal	24.5g
14 月	しもなかたまねぎ しもなかたまねぎ のぶたどん	牛乳	ピリからもやし こまつなのかきたまじる きよみオレンジ	ぶたにく たまご とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	ごまあぶら	にんじん こまつな	しらたき しもなかたまねぎ ねしろうが もやし きゅうり しめじ かんきつづい	619kcal	26.6g
15 火	ごはん	牛乳	にぎすのからあげ ビーフンいため えだまめ みそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ みそ	にぎす わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん ビーフン じゃがいも	ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン	にんにく ねしろうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ きくらげ ながねぎ えだまめ	597kcal	24.2g
16 水	なめし	牛乳	あつやきたまご にくじゃが やさいとあぶらあげのごまあえ	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら しろごま	なめしのもと にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ こんにやく もやし	638kcal	24g
17 木	こくさんこむぎ しょくパン こくさんこむぎしょくパン	牛乳	てづくりいちごジャム しろみざかなのハーブやき パンネのパペロンチーノ コンソメスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	こくさんこむぎ しょくぱん さとう パンネ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	たかのつめ にんじん パセリ パジル	いちごレモン セロリー にんにく キャベツ たまねぎ コーン	615kcal	27.5g
18 金	ごはん	牛乳	はちだいこんとぶたのかくに わかたまスープ こだますいか	ぶたにく とりにく たまご とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	あぶら	チンゲンツアイ	ねしろうが だいこん たまねぎ こだますいか	624kcal	25.1g
22 火	かてめし せんご80ねんこんだて	牛乳	やきざかな おしんこ すいとん	とりにく ちくわ あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ しらたまご	あぶら しろごま	にんじん こまつな	れんこん ほししいたけ キャベツ きゅうり ねしろうが だいこん ながねぎ	596kcal	29.6g
23 水	スパゲティミートソース	牛乳	だいこんわかめサラダ れいとうみかん	ぶたにく	チーズ わかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら ごまあぶら	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく だいこん えだまめ コーン れいとうみかん	655kcal	26.3g
24 木	ごはん	牛乳	チキンカツ キャベツのしょうがふうみ はっちくんのみそしる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ あかみそ みそ かつおぶしこ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ながねぎ キャベツ ねしろうが	645kcal	25.4g

※ 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 > 暮らしの情報 > 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 はちっこキッチン →→→



給食試食会

7月の開催予定日・・・2日(水)、8日(火)、24日(木)
申し込み方法・・・給食センター元八王子に直接お電話ください
電話番号・・・080-686-0814
申込締切り・キャンセル・・・1週間前まで

イベントのお知らせ

食文化ミュージアム認定記念 道の駅滝山×はちっこキッチン
「農家さんと一緒に！八王子産野菜を使った料理教室」

開催日時：8月1日(金) 10時から
対象：小学生(4年生まで保護者同伴)、中学生
参加費：500円程度
申込受付期間：7月9日から23日まで
詳細が決まりましたら、Instagramでお知らせします



Instagram更新中です

給食の写真や調理の様子を毎日更新中！

