



# 7月 こんだてよていひょう

令和8年7月

八王子市立 柏木小学校



ひ	ようび	しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになる赤のなかま	ねつやちからになる黄のなかま	からだのしょうしをととのえる緑のなかま	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1	水	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 ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター はちみつ じゃがいも アーモンド さとう	コーン にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ パセリ	650 23.9
2	木	二色丼		野菜のおひたし えのきのみど汁	とりにく たまご わかめ あぶらあげ とうふ みそけずりぶし 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	620 26.6
3	金	ごはん		マーボー豆腐 旬: えだまめ 春雨スープ	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく えだまめ たまねぎ だけのこ はくさい きくらげ コーン	600 22.6
6	月	旬: なつやすみの カレーライス		大根サラダ くだもの(スイカ)	とりにく 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 なす スッキーニ りんご だいこん きゅうり コーン すいか	610 17.7
7	火	★七夕★ ちらし寿司		笹かまぼこの天ぷら 彩り和え 七夕汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら そうめん	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	610 25.6
8	水	ジャージャー麺		★柏木小のじゃがチップス わかめととうふのスープ	ぶたにく みそ あおのり わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	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 にんじん えのきたけ コーン	605 24.8
9	木	ピビンバ		たまごスープ ごまめナッツ	ぶたにく たまご とうふ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん アーモンド	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン	609 22.6
10	金	★国産小麦パン		ポテトのミート焼き 豆のスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく チーズ パーコン しろいんげんまめ けずりぶし 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 おうとうかん	611 22.9
13	月	ごはん		八宝菜 ★下中たまねぎのスープ まめこくとう	ぶたにく うすらたまご とりにく けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん はくさい もやし だけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	612 23.7
14	火	ごはん		いかの香り揚げ ごもくきんぴら 呉汁 くだもの(オレンジ)	いか さつまあげ だいず とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう だけのこれんこん だいこん ながねぎ しめじ オレンジ	662 27.4
15	水	スパゲティミートソース		白菜スープ 旬: とうもろこし	ぶたにく チーズ ハム しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ 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	633 25.1
16	木	やさい350 かやくごはん		ししゃもの磯辺焼き じゃがいものとほろ煮 もやしとツナのあえ物	あぶらあげ ししゃも あおのり とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく 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	651 25.1
17	金	セサミトースト	りんご ジュース	旬: かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	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 ごまあぶら	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	630 18.3

りょうり  
料理レシピサイト  
「クックパッド」  
はちおうじし こうしき  
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 きゅうしょく ほいくえんきょうしつにんき  
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  
からスタート!

きゅうしょく  
「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 しみいっぱい きゅうしょく ようい と く  
楽しいいっぱい給食を用意した取り組みです!  
みつかかん にんき どうじょう  
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てくださいね!

