

7月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和8年6月30日



日・曜日	主食	牛乳	こんだて名	からだの血や肉になる赤の食品(あかはち)	熱や力のもとになる黄色の食品(きはち)	からだの調子を整える緑の食品(みどりはち)	たん白質g
1水	シャージャー麺		のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく みそ あおのり わかめ とうふ けずりぶし 牛乳	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり にんじん えのき コーン	600kcal 24.6g
2木	セサミトースト 【旬：かぼちゃ】		かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	とりにく なまクリーム わかめ ツナ 牛乳 ジョア	パン バター さとう ごま あぶら ごまぎこ ごまあぶら	かぼちゃ にんじん キャベツ パセリ きゅうり もやし コーン たまねぎ	634kcal 24.2g
3金	かてめし		さごちの薬味焼き まわかめの生姜炒め 真だくさんみそ汁	とりにく ちくわ あぶらあげ さごち くきわかめ とうふ みそ にぼし 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん れんこん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	600kcal 27.2g
6月	チャーハン		大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ くだもの	ぶたにく だいず とりにく たまご けずりぶし 牛乳	こめ ごま でんぷん あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン くだもの	600kcal 21.4g
7火	ちらし寿司 【旬：七タ】		笹かまぼこの天ぷら いろどりええ七タ汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご かつおぶし とうふ 牛乳	こめ さとう あぶら ごま ごまぎこ ごまあぶら そうめん	にんじん しいたけ もやし かんぴょう さやいんげん しめじ だいこん ねぎ こまつな	610kcal 25.6g
8水	夏野菜のカレーライス 【旬：夏野菜】		大根サラダ くだもの	とりにく じゃこ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら ごまぎこ 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 スズキニ りんご だいこん きゅうり コーン くだもの	610kcal 17.7g
9木	コーンピラフ 【八王子産はちみつ】		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 牛乳	こめ あぶら バター はちみつ さとう じゃがいも アーモンド	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	650kcal 23.9g
10金	スパゲティミートソース 【旬：とうもろこし】		白菜スープ ふかしとうもろこし	ぶたにく チーズ ハム しろいんげん けずりぶし 牛乳	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	633kcal 25.1g
13月	国産小麦パン 【国産小麦】		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 チーズ ベーコン しろいんげん けずりぶし ヨーグルト 牛乳	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	611kcal 22.9g
14火	かやくごはん		ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのあえ物	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり わかめ ツナ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	657kcal 25.3g
15水	ごはん 【下中たまねぎ】		八宝菜 豆黒糖 下中たまねぎのスープ	ぶたにく うすらたまご とりにく けずりぶし だいず 牛乳	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 たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	612kcal 23.7g
16木	ごはん		いかの香り揚げ 五目きんぴら 呉汁 くだもの	いか さつまあげ だいず とうふ みそ けずりぶし 牛乳	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん ねぎ しめじ くだもの	662kcal 27.4g
17金	ピピンバ		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 牛乳	こめ ごまあぶら さとう でんぷん アーモンド ごま	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン だいこん	609kcal 22.6g
21火	ごはん		ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え にらたまみそ汁	ほき かつおぶし じゃこ たまご とうふ みそ けずりぶし 牛乳	こめ ごまぎこ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ にら えのき	614kcal 27.9g
22水	マーボー豆腐丼 【旬：枝豆】		ゆで枝豆 春雨スープ	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく きくらげ えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい コーン	600kcal 22.6g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

こんげつの きゅうしょくもくひょう

「すいぶんほきゅうで ねっちゅうしょうを ふせごう」

☆こまめにすいぶんほきゅうをしよう。
☆あまい せりりょういんりょうすいの のみすぎには
ちゅういしよう。



旬の野菜：とうもろこし・かぼちゃ・えだまめ



八王子産の野菜：小松菜・ねぎ・たまねぎ・キャベツ・だいこん・じゃがいも・きゅうり・なす・かぼちゃ・えだまめ



給食終了：1学期の給食は7月22日(水)で終了です。白衣の洗濯や、アイロンがけ、つくろいものなどご協力ありがとうございました。
2学期の給食は始業式の9月1日(火)より始まります。どうぞよろしくお願ひいたします。

2学期は
はちっこワクワク給食
からスタート！

「はちっこ給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
楽しい1つばいの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！
2学期も学校を楽しみにしていきましょう！

料理レシピサイト
「クックパッド」
八王子市の公式キッチン

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。

はちおうじ元気ごはん

はちおうじ元気ごはん クックパッド