

# 7月 献立予定表



ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりようめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゆじゆく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだの血や肉になる 食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる 食品	からだの調子を整える 食品	エネルギーkcal たんぱくしゆg
1水	にしよくだん		やさいのおひたし えのきのみそしる	とりにく たまご かつおがし わかめ あぶらあげ とうふ みそ けずりがし ぎゆうにゆう	こめ あぶら さとう でんぱん	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	620kcal 26.6g
2木	かてめし		さばのやくみやき くきわかめのしょうがいため ぐだくさんのみそしる	とりにく ちくわ さば あぶらあげ くきわかめ とうふ みそ にぼし ぎゆうにゆう	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 しいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	600kcal 27.2g
3金	こくさん こむぎぱん		ポテトのミートやき しろいんげんまめのスープ きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ チーズ けずりがし ぎゆうにゆう	ぱん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ にんにく だいこん きゅうり コーン	618kcal 22.9g
6月	ごはん		マーボーとうふ ふかしとうもろこし はるさめスープ	とうふ ぶたにく みそ けずりがし ぎゆうにゆう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし たけのこ はくさい きくらげ コーン	615kcal 21.7g
7火	ちらしずし たなばた 七夕		ささかまぼこのてんぷら いりどりあえ たなばたじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおがし とうふ けずりがし ぎゆうにゆう	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	606kcal 25.3g
8水	ごはん		はっぼうさい 下中たまねぎのスープ まめこくとう	ぶたにく うずらたまご とりにく けずりがし だいず ぎゆうにゆう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん 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
9木	ジャージャーめん		のりしおポテト 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 けずりがし ぎゆうにゆう	むしちゆうかめん 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 コーン	605kcal 24.8g
10金	ごはん		いかのかおりあげ ごもくきんぴら ごじる くだもの	いか さつまあげ とうふ みそ だいず けずりがし ぎゆうにゆう	こめ ごまあぶら でんぱん あぶら にんにく 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 ながねぎ しめじ くだもの	663kcal 27.4g
13月	ごはん		ぶたにくのキムチいため ツナポテトぎょうざ わかめとたまごのスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ たまご けずりがし ぎゆうにゆう	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	にんにく キムチ しょうが たまねぎ にら もやし しいたけ たけのこ えのき	645kcal 22.7g
14火	ごはん		あじのかおりやき こまつなとじゃこいため じゃがいものみそしる くだもの	あじ じゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ けずりがし ぎゆうにゆう	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく ぼうのうねぎ もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな くだもの	602kcal 26.2g
15水	なつやす 夏野菜の カレーライス		だいこんサラダ くだもの	とりにく じゃこ ぎゆうにゆう	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 ズッキーニ だいこん きゅうり コーン くだもの	607kcal 17.7g
16木	セサミトースト		かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	とりにく ぎゆうにゆう なまクリーム わかめ ツナ	ぱん 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 きゅうり もやし コーン	630kcal 18.3g
17金	コーンピラフ		はちおうじハニーマスタードチキン あまからバターポテト ジュリエヌスープ	とりにく ハム けずりがし ぎゆうにゆう	こめ あぶら バター はちみつ じゃがいも 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	620kcal 23g
21火	ごはん		ほきのごまがらめ やさいのおかかあえ にらたまみそしる	ほき かつおがし じゃこ たまご とうふ みそ けずりがし ぎゆうにゆう	こめ こむぎこ でんぱん 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	613kcal 27.7g
22水	チャーハン		だいずととりにくのちゅうかいため コーンとたまごのスープ くだもの	ぶたにく だいず とりにく たまご けずりがし ぎゆうにゆう	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぱん	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく しょうが ながねぎ くだもの	600kcal 21.3g
23木	ごはん		ふりかけ ししゃものいそべやき にくじゃが えだまめ	こんが じゃこ かつおがし ししゃも あおのり ぶたにく ぎゆうにゆう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ	628kcal 25.5g
24金	スパゲティ ミートソース		はくさいスープ パインヨーグルト	ぶたにく チーズ ハム けずりがし ヨーグルト ぎゆうにゆう	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 パインかん	623kcal 23.9g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

くだもの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

\*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。

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

はちおうじ元気ごはん

食を大切に人々を育むまち

はちおうじ元気ごはん クックパッド

がっこう きゆうしゆく ほいくえんきゆうしゆく 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

がっき  
2学期は  
はちっころくろくろく給食  
からスタート!

「はちっころくろくろく給食」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 さいきゆうしゆく ようい とく  
楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです♪  
ふつかかん にんき とうじよう  
2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いきましょう!