



7月 こんだてよていひょう

令和8年度7月 八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名					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	コーンピラフ風	MILK	はちおうじハニーマスタードマヨチキン ポテトのカレーソテー ジュリエンスープ 八王子産 はちみつ	とりにく,ハ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ,はちみつ, じゃがいも	あぶら,マヨ ネーズ	にんじん,パ セリ	コーン,たまねぎ, グリーンピース, キャベツ	653 kcal 22.9 g
2木	二色丼	MILK	野菜のおひたし えのきのみそ汁	とりにく,た まご,かつお ぶし,あぶら あげ,とうふ, みそ	わかめ,ぎゅう にゅう	こめ,さとう, でんぷん	あぶら	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 kcal 26.6 g
3金	ジャージャー麺	MILK	のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく,み そ,とうふ	あおのり,わ かめ,ぎゅう にゅう	むしちゅう か,さとう, じゃがいも	あぶら,ごま あぶら,ごま	にんじん	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,え のき,コーン	604 kcal 24.8 g
6月	ごはん	MILK	あじの香り焼き 小松菜とじゃこいため じゃがいものみそ汁 果物(柑橘)	あじ,あぶら あげ,とうふ, みそ	じゃこ,わか め,ぎゅう にゅう	こめ,さとう, じゃがいも	ごま,あぶら, ごまあぶら	ばんのうね ぎ,こまつな, にんじん	にんにく,もやし, たまねぎ,だいこ ん,バレンシアオー レンジ	601 kcal 26.3 g
7火	ちらし寿司	MILK	笹かまぼこの天ぷら 彩り和え 七夕汁 七夕	とりにく,あ ぶらあげ,か まぼこ,たま ご,かつおぶ し,とうふ,か	ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こむぎこ,そ うめん	あぶら,ごま, ごまあぶら	にんじん,こ まつな	しいたけ,かん ぴょう,えだまめ, もやし,しめじ,だ いこん,ながねぎ	617 kcal 26.2 g
8水	ごはん	MILK	マーボー豆腐 ゆで枝豆 くずきりスープ 旬 枝豆	とうふ,ぶた にく,みそ	ぎゅうにゅう	こめ,さとう, でんぷん,く ずきり	あぶら,ごま あぶら	にんじん,に ら	ながねぎ,しょう が,にんにく,えだ まめ,たまねぎ,は くさい,きくらげ, コーン	603 kcal 23.4 g
9木	ビビンバ	MILK	たまごスープ ごまめナッツ	ぶたにく,た まご,とうふ	いりこ,ぎゅう にゅう	こめ,さとう, でんぷん	ごまあぶら, ごま,アーモ ンド	にんじん,こ まつな	にんにく,しょう が,だいこん,もや し,たまねぎ,コー ン	623 kcal 23.6 g
10金	きなこトースト	APPLE	かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ りんごジュース 旬 かぼちゃ	きなこ,とり にく,ツナ	ぎゅうにゅう, なまク リーム,わか め	パン,さとう, こむぎこ	バター,あぶ ら,ごまあぶ ら,ごま	かぼちゃ,に んじん,パセ リ	たまねぎ,キャベ ツ,きゅうり,もや し,コーン,りんご ジュース	638 kcal 19.5 g
13月	ごはん	MILK	八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖 下中たまねぎ	ぶたにく,う ずらたまご, とりにく,け ずり,だいず	ぎゅうにゅう	こめ,でんぷ ん,さとう	あぶら,ごま あぶら	にんじん,ち んげんさい	はくさい,もやし, たけのこ,きくら げ,しょうが,にん にく,たまねぎ	631 kcal 25.5 g
14火	ごはん	MILK	いかの香り揚げ 五目きんぴら 呉汁	いか,とりに く,さつま揚 げ,だいず,と うふ,みそ	ぎゅうにゅう	こめ,でんぷ ん,こんにゃ く,さとう, じゃがいも	ごまあぶら, あぶら	にんじん	しょうが,にんに く,ごぼう,たけ のこ,だいこん,な がねぎ,しめじ	633 kcal 27.0 g
15水	夏野菜のカレーライス	MILK	白菜スープ ふかしとうもろこし 旬 とうもろこし	とりにく,ハ ム,しろいん げんまめ	ぎゅうにゅう	こめ,じゃが いも,こむぎ こ	あぶら	にんじん	にんにく,しょう が,たまねぎ,な す,ズッキーニ,り んご,はくさい,と うもろこし	632 kcal 17.9 g
16木	かやくごはん	MILK	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,ツ ナ	ししゃも,あ おのり,わか め,ぎゅう にゅう	こめ,さとう, じゃがいも, こんにゃく	あぶら,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 kcal 25.1 g
17金	国産小麦パン 国産小麦パン	MILK	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, ベーコン,し ろいんげん まめ	チーズ,ヨー グルト,ぎゅう にゅう	パン,じゃが いも,さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ,しめじ, キャベツ,にんに く,おうとうかん	611 kcal 22.9 g

材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。

楽しい夏休みももうすぐですね。夏休み中も「正しい食生活」「運動」「休養(睡眠)」で体調を整えて、元気に夏をのりきりましょう！
2学期の給食は、8月26日(水)から始まります。

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

Hachioji City

はちおうじ元気ごはん

食を大切にする人々を育むまち

がっこう きゅうしよく ほいくえんきゅうしよく 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
しょうかい
紹介しています。
なつやす かてい つく
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