



# 令和8年 7月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1 水	たこめし 	○	さばのカレー焼き おひたし 具だくさんみそ汁	たこ さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白いりごま	にんじん ほうれんそう	枝豆 根しょうが にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ	799 kcal 34.4 g 30.5 g 2.8 g
2 木	ごはん 	○	豆腐のうま煮 トマトと卵のスープ 茎わかめのきんぴら	豆腐 豚肉 ベーコン 卵	くきわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ トマト パセリ	玉ねぎ ほうきさい たけのこ えのき 干しいたけ ごぼ う にんにく 根しょう が	733 kcal 26.3 g 21.8 g 3.2 g
3 金	キムチチャーハン 	○	鶏肉のパンパンジーソースがけ 春雨スープ 果物	豚肉 鶏肉	牛乳	米 さとう はるさめ	油 白いりごま 白ねりごま ごま油	にんじん 小松菜	白菜キムチ漬け にんにく 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ メロン	774 kcal 29.5 g 25.2 g 2.7 g
6 月	ごはん 	○	ほっけの塩焼き じゃこサラダ じゃがいものみそ汁 果物	ほっけ 豆腐 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのき (冷) みかん	741 kcal 35.0 g 19.7 g 3.0 g
7 火	ちらし寿司  セタ	○	笹かまの天ぷら 彩り和え セタ汁 果物	鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ 卵 豆腐 かつおぶし粉	カットわかめ 牛乳	米 さとう 小麦粉 そうめん	油 白いりごま ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ もやし かんぴょう しめじ 大根 長ねぎ さくらんぼ	719 kcal 28.3 g 21.1 g 2.8 g
8 水	セルフマッシュサンド 	○	チキンピーズ はちみつドレッシングサラダ 八王子産はちみつ 	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	ミルクパン じゃがいも さとう 小麦粉 はちみつ	油 オリーブ油	にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	813 kcal 30.5 g 27.1 g 2.6 g
9 木	ゆかりごはん 	○	きびなごの唐揚げ 塩肉じゃが もやしとツナの和え物	豚肉 ツナ	きびなご カットわかめ 牛乳	米 でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん	玉ねぎ もやし グリーンピース きゅうり	724 kcal 24.3 g 17.7 g 2.0 g
10 金	チキンライス  みかんジュース 	○	かぼちゃのシチュー 豆サラダ 八王子産かぼちゃ 	鶏肉 ベーコン 青大豆 大豆	調理用牛乳 生クリーム	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ グリンピー ス コーン キャベツ エリンギ きゅうり みかんジュース	742 kcal 20.0 g 19.8 g 2.0 g
13 月	麦ごはん 	○	鮭フライ キャベツの生姜風味 みそけんちん 果物	さけ 卵 糸けずり節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 小麦粉 麦 パン粉 じゃがいも こんにゃく	油	にんじん	キャベツ しめじ 根しょうが 長ねぎ 大根 (冷) みかん	813 kcal 37.1 g 23.5 g 2.8 g
14 火	チリコンカンライス 	○	ポテチサラダ とうもろこし 	金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ とうもろこし	828 kcal 27.0 g 24.8 g 2.1 g
15 水	ごはん 	○	八宝菜 下中玉ねぎのスープ 枝豆 	豚肉 むきえび いか 鶏肉 うずらの卵	カットわかめ 牛乳	米 でんぶん	油 ごま油	にんじん さやえんどう	ほうきさい 玉ねぎ たけのこ 枝豆 きくらげ 根しょうが にんにく	744 kcal 32.0 g 21.6 g 2.1 g
16 木	国産小麦パン 	○	タントリーフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ 果物	メルルーサ ベーコン	ヨーグルト 牛乳	国産小麦パン じゃがいも アルファベットマカロ ニ	油 バター	パセリ ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく 根しょうが キャベツ すいか	739 kcal 34.9 g 23.0 g 3.0 g
17 金	ジャーチャー麺 	○	キャンディポテト たまご入りわかめスープ	豚肉 赤みそ 卵 豆腐	カットわかめ 牛乳	むし中華めん さとう さつまいも でんぶん	油 ごま油 白いりごま バター	にんじん	にんにく 根しょう が 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり えのき	802 kcal 29.5 g 26.9 g 3.3 g
21 火	ビビンバ 	○	水菜と豆腐のスープ ポップピーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	カットわかめ 青のり 牛乳	米 さとう くずきり でんぶん	ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜 みずな	にんにく 根しょう が 切干し大根 もやし えのきたけ	737 kcal 28.2 g 23.2 g 2.2 g
22 水	スパゲティミートソース 	○	ジュリエンスープ フルーツ白玉	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	スパゲティ 白玉粉 さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ フルーツミックス缶	803 kcal 29.5 g 21.7 g 2.8 g
23 木	かてめし 	○	ほきのごまがらめ きゅうりの南蛮漬け みそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ ホキ みそ	牛乳	米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	油 白いりごま ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ 根しょうが きゅうり 玉ねぎ 大根 長ねぎ	771 kcal 32.8 g 24.7 g 2.9 g
24 金	夏野菜のカレーライス 	○	ツナと大根のサラダ 果物	豚肉 ツナ	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 ごま油	にんじん さやいんげん	にんにく 根しょう が 玉ねぎ りんご ズッキーニ なす 大根 きゅうり コーン すいか	755 kcal 19.6 g 23.2 g 2.0 g