



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価	
	主食	飲み物	1群 たんぱく質	2群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
1水	きなこあげパン 「まごわやさしい」	牛乳	ウイナーポトフ◎ 野菜サラダ◎ 果物(冷凍みかん)	きな粉 ウイナー 鶏肉	牛乳	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	にんじん きぬさや	玉ねぎ, キャベツ 大根, きゅうり コーン, みかん	793kcal 32.5g
2木	ごはん	牛乳	鯖の照り焼き ごま和え◎ 呉汁◎ 茎わかめのにんにく炒め◎	鯖, 豚肉 油揚げ, 大豆 高野豆腐 豆腐, みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	大根, 玉ねぎ にんにく しいたけ, えのき もやし	838kcal 40.6g
3金	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵◎ 野菜のおかか和え◎ ピリ辛肉じゃが◎ 果物(さくらんぼ)	卵 鶏肉, 牛肉 油揚げ かつおぶし	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん きぬさや	玉ねぎ, 長ねぎ にんにく しいたけ, もやし こんにゃく	829kcal 32.8g
6月	海鮮あんかけ◎ やきそば 七夕	牛乳	中華ポテト わかめとえのきのスープ◎	豚肉 えび, いか なると	わかめ 牛乳	中華めん でんぱん さつまフレンチ	油 ごま油 ごま	にんじん にら	玉ねぎ, キャベツ 長ねぎ, にんにく たけのこ, もやし さくらげ, えのき しょうが	810kcal 32.7g
7火	ちらし寿司◎	牛乳	笹の葉揚げ◎ 野菜の南蛮漬け◎ 七夕汁◎	卵, 鶏肉 えび, ささかま かまぼこ 油揚げ, 豆腐	のり わかめ 牛乳	米 さとう 小麦粉 そうめん	油 ごま ごま油	にんじん	きゅうり, 大根 キャベツ, 長ねぎ しょうが, しいたけ かんぴょう, 枝豆	757kcal 34.8g
8水	夏野菜の カレーライス◎	牛乳	わかめサラダ◎ ミニトマト ピーチヨーグルト	豚肉	わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	にんじん かぼちゃ ミニトマト	玉ねぎ, なす にんにく, きゅうり キャベツ, 枝豆 しょうが, コーン 黄桃缶	868kcal 24.9g
9木	旬:八王子産とうもろこし ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮◎ たまごスープ◎ 八王子産とうもろこし◎	豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぱん	-	にんじん 小松菜 チンゲン菜	大根, 玉ねぎ とうもろこし しょうが	804kcal 29.8g
10金	国産小麦 ごはん	牛乳	赤魚の葉味焼き◎ 野菜と油揚げのごま和え◎ 豚汁◎ 果物(冷凍みかん)	赤魚 油揚げ 豆腐, みそ 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	にんにく, 長ねぎ キャベツ, 大根 もやし, ごぼう しめじ, こんにゃく みかん	748kcal 36.2g
13月	国産小麦パン 八王子産はちみ	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ◎ ツナと大根のサラダ◎	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	パン, 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター ごま油	にんじん	玉ねぎ, きゅうり 大根, コーン いちご, レモン グリーンピース	813kcal 31.3g
14火	ガーリックコーン◎ ライス	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン◎ ココロサラダ◎ ABCスープ◎	鶏肉 ベーコン	牛乳	米, 押麦 マカロニ でんぱん はちみつ さとう	オリーブ油 マヨネーズ 油	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ, にんにく 大根, きゅうり キャベツ コーン, セロリ	823kcal 29.6g
15水	小田原市 下中たまねぎ ごはん	牛乳	鯖の辛味噌焼き◎ 小松菜と油揚げの煮びたし◎ けんちん汁◎ 果物(冷凍ぼんかん)	鯖, 揚げボール かつおぶし みそ, 油揚げ 豆腐	牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま 油	小松菜 にんじん	にんにく, 長ねぎ キャベツ, 大根 もやし, ごぼう こんにゃく ぼんかん	865kcal 33g
16木	下中たまねぎの牛丼	牛乳	ピリ辛もやし◎ 小松菜のかきたま汁◎ 果物(すいか)	牛肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま 油	小松菜 にんじん	玉ねぎ, きゅうり しょうが, もやし しめじ, しらす すいか	783kcal 33.3g
17金	終業式									
21火	夏季休業									
22水										
23木										
24金										

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

イベントのお知らせ	<p>みんなのはちっこ給食 □2日、16日、22日 来場時間11:30 □申込:1週間前まで</p> <p>夏休み 元気応援ランチ! □開催日時:7月27日(月)~7月31日(金)5日間 11:30~12:30 □対象:小学生(保護者の送り迎え)、中学生(各日定員36名) □参加費:1食 子ども300円 ★申込×切:7月13日(月)</p>	<p>詳細はHP、SNSで ご確認ください。 問合せ・申込み先 給食センター 南大沢 ☎689-4317</p>	<p>※献立は、食材の入荷状況等により、変更 することがあります。ご了承ください。 ※毎月の献立予定表と献立の材料名が 記入してある詳細献立表は、八王子市の HPIに公開しますのでご覧ください。 八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン →→→</p>
	<p>道の駅×はちっこキッチン八王子新鮮野菜クッキング □開催日:8月3日(月) 9:30~14:00 □対象:小学生(1~4年生は保護者同伴)・中学生 (定員20名) □参加費:1人500円 ★申込×切:7月17日(金)</p>		