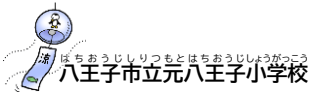




7月 よていこんだてひょう



日	曜日	主食	主菜・副菜など	のみのもの	からだの血や肉になる (赤の仲間)	からだの熱や力のもとになる (黄の仲間)	からだの調子を整える (緑の仲間)	エネルギーたんぱく質	
1	水	豚キムチ丼	大豆とiriこのごまがらめ ワンタンスープ くだもの		ぶたにく だいず とりにく いりこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ はくさい はくさいキムチ いら えのきたけ もやし ながねぎ くだもの にんじん ちんげんさい	610kcal 22.7g	
2	木	しじゅうし	ちくわのマヨネーズ焼き 茎わかめのしょうが炒め 臭汁		ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶしこ だいず とうふ みそ こんぶ あおのり くわわかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ しろごま ごまあぶら	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	645kcal 26.9g	
3	金	★旬：夏野菜★ 夏野菜のカレーライス	ペイザンヌスープ くだもの		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ あぶら バター	なす スズキーニ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ はくさい くだもの にんじん	637kcal 16.9g	
6	月	★国産小麦粉を使ったパン★ 国産小麦粉パン	ポテトのミート焼き 豆のスープ ゆず蜜フルーツ		とりにく ベーコン だいず チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ あぶら バター	たまねぎ エリンギ にんにく はくさい フルーツミックス ゆず にんじん トマト	634kcal 23.7g	
7	火	★七夕★ ちらしずし(手巻きのり付き)	笹かまぼこの天がら 彩り和え 七夕汁		とりにく あぶらあげ ささかまぼこ かまぼこ とうふ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ そうめん あぶら しろごま ごまあぶら	しいたけ かんぴょう もやし えのきたけ だいこん ながねぎ にんじん さやえんどう こまつな	604kcal 24.7g	
8	水	★下中たまねぎ★ 中華丼	きなこ大豆 下中たまねぎのスープ		ぶたにく いか えび うずらのたまご だいず きなこ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい えのきたけ にんじん	677kcal 30.1g	
9	木	★3年生が皮をむいたとうもろこし★ ミートソーススパゲティ	ふかしとうもろこし フレンチサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト	639kcal 23.6g	
10	金	ごはん	いかとエビのチリソース ラー菜 トマトと卵の中華スープ / くだもの		いか えび ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ くだもの にんじん トマト	648kcal 26.5g	
13	月	★八王子産のはちみつ★ カレーピラフ	八王子産ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト ミネストローネ		とりにく ウィナー ベーコン だいず ぎゅうにゅう	こめ はちみつ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ コーン にんにく セロリ エリンギ はくさい にんじん いんげん トマト	662kcal 25.6g	
14	火	★旬：枝豆★ ごはん	マーボー豆腐 枝豆 春雨スープ		とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ えだまめ はくさい ながねぎ にんじん いら	607kcal 24.8g	
15	水	ごはん	ホキのごまがらめ 変わりきんぴら 豚汁		ホキ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん さとう こんにやく スパゲティ じゃがいも あぶら しろごま	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ にんじん いんげん	702kcal 29.6g	
16	木	★旬：かぼちゃ★ ガーリックフランス	わかめとツナのサラダ かぼちゃのシチュー		ツナ とりにく だいず わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう こむぎこ バター ごまあぶら あぶら しろごま	にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ りんごジュース パセリ にんじん かぼちゃ	639kcal 19.4g	
17	金	スタミナ丼	ピリ辛こんにやく にらたまみそ汁 くだもの		ぶたにく とりにく とうふ たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ くだもの にんじん いら	612g 24g	
20	月	海の日							
21	火	ごはん	のりの佃煮 / 塩肉じゃが ししゃもの二色揚げ 切干大根とツナの炒め煮		ツナ ぶたにく のり ししゃも わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら しろごま	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん	689g 24.9g	
22	水	みそラーメン	ポテトぎょうざ ごまきゅうり くだもの		とりにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも はるまきのかわ さとう あぶら しろごま ごまあぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし コーン きゅうり くだもの にんじん	628g 24.9g	

※ 献立は、材料の入荷状況や時価により変更する場合があります。ご承知おきください。 ※

料理レシピサイト「クックパッド」
はちおうじ市の公式キッチン
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

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

はちおうじ元気ごはん クックパッド