

令和8年度

7月

献立予定表



八王子市立七国小学校
給食回数 12回

日	曜日	こ ン だ て 名			からだの血や肉になる 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	
		主食	おかず	牛乳					
1	水	かやくごはん	やきししゃも ごもくにまめ きのかじる	牛乳	とりにく ししゃも だいず なまあげ ひじき こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう いんげん だいこん はくさい こねぎ しめじ なめこ しいたけ えのきたけ	615kcal 26.2g	
2	木	ごはん	いかの香味やき ゴーヤチャンプル きりぼしだいこんとひじきのサラダ	牛乳	ぶたにく ハム たまご ちりめんじゃこ いか かつおこ とうふ みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん ゴーヤ キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん	648kcal 31.3g	
3	金	うめわかごはん	とうふのうまに えだまめ じゃがいものほそぎりいため	牛乳	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ はくさい こまつな たけのこ ピーマン えだまめ うめぼし にんにく しょうが	618kcal 23.2g	
6	月	しっかり食べよう! 野菜350 *7月の給食の中で、野菜を多く使っている日です。							
6	月	チリコンカンライス	ポテチサラダ りんご缶	牛乳	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ コーン にんにく りんご	679kcal 20.7g	
7	火	ちらしずし	ささかまぼこのてんぷら ぴりからきゅうり たなばたじる	牛乳	とりにく ささかまぼこ かまぼこ あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ そうめん こむぎこ あぶら さとう ごま	きゅうり だいこん にんじん しいたけ いんげん かんぴょう こねぎ	608kcal 23.3g	
8	水	ジャージャーめん	バイクドポテト わかめスープ	牛乳	ぶたにく わかめ あおのり みそ とうふ ぎゅうにゅう	めん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ ねぎ もやし にんじん コーン たけのこ にんにく しょうが しいたけ	631kcal 24.9g	
9	木	むぎごはん	さばのカレーやき かきたまじる キャベツとコーンのおひたし	牛乳	さば たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ こまつな しょうが	629kcal 24.8g	
10	金	くろざとうパン	八王子ハニーマスタードチキン くだもの ポテトカルボナーラ 下中たまねぎのスープ	牛乳	とりにく ベーコン なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん 下中たまねぎ パセリ にんにく くだもの	673kcal 28g	
13	月	ジャンバラヤ	かぼちゃのクリームに パリパリアーモンドサラダ	みかん	とりにく ベーコン えび ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう アーモンド	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース あかピーマン セロリ かぼちゃ キャベツ コーン みかん	629kcal 16.6g	
14	火	スタミナどん	こまつなのみそしる ゆでとうもろこし	牛乳	ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな とうもろこし ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	606kcal 22.6g	
15	水	国産こむぎパン	しろみざかなのフライ フレンチサラダ 白いんげんまめのスープ	牛乳	ベーコン たまご しろいんげんまめ ホキ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん コーン にんにく パセリ	605kcal 27.4g	
16	木	なつやさいの カレーライス	トマトとたまごのスープ くだもの	牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら バター	たまねぎ なす ズッキーニ にんじん トマト キャベツ いんげん コーン にんにく しょうが りんご くだもの	667kcal 18.3g	

- ◆ 献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。
- ◆ 今月のくだものは、冷凍みかん、すいかを予定しています。

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
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

がっき
2学期は
はちっこワクワク給食

きゅうしよく
からスタート!

「はちワク給食」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 しみいっぱいの給食を用意した取り組みです♪
みっかかん にんき とうじょう
3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くださいね!