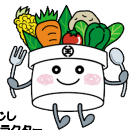


日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	
1水	にしよくだん	きゅうにゅう	やさしいおひたし えのきのみそしる	とりにく、たまご、かつおぶし、 わかめ、あぶらあげ、とうふ、 みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんじん、しょうが、たまねぎ、 しいたけ、キャベツ、もやし、 えのきたけ	620kcal 26.6g
2木	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	のりしおポテト わかめととうふのスープ	ふたにく、みそ、あおのり、わかめ、 とうふ、けずり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	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、にんじん、 えのき、コーン	605kcal 24.8g
3金	かてめし	ぎゅうにゅう	さごちのやくみやき くきわかめのしょうがいため くたくさんのみそしる	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、 さごち、くきわかめ、とうふ、 みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	にんじん、れんこん、しいたけ、 ながねぎ、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、もやし	600kcal 27.2g
6月	ビビンバ	ぎゅうにゅう	たまごスープ ごまめナッツ	ふたにく、たまご、とうふ、 けずり、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、 ごま、でんぶん、アーモンド	にんにく、しょうが、だいこん、 にんじん、もやし、こまつな、 たまねぎ、コーン	609kcal 22.6g
7火	ちらしずし	ぎゅうにゅう	ささかまぼこのてんぷら いろいろあえ・たなばたじる	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、 たまご、かつおぶし、とうふ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、 こむぎこ、ごまあぶら、そうめん	にんじん、しいたけ、かんぴょう、 さやいんげん、こまつな、もやし、 しめじ、だいこん、ながねぎ	610kcal 25.6g
8水	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう	はくさいスープ ふかしとうもろこし	ふたにく、ベーコン、 しるいんげんまめ、 けずり、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、はくさい、 とうもろこし	633kcal 25.1g
9木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのかおりあげ ごもくきんぴら ごじる・くだもの	いか、さつまあげ、だいたず、 とうふ、みそ、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぶん、 あぶら、ごんにやく、さとう、 じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 ごぼう、たけのこ、れんこん、 だいこん、ながねぎ、しめじ、 りんご	662kcal 26.5g
10金	なつやさいの カレーライス	ぎゅうにゅう	だいこんサラダ くだもの	とりにく、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、なす、ズッキーニ、 りんご、だいこん、きゅうり、 コーン、すいか	610kcal 17.7g
13月	セサミトースト	りんご ジュース	かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、わかめ、ツナ	パン、バター、さとう、ごま、あぶら、 こむぎこ、ごまあぶら	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、きゅうり、 もやし、コーン、りんごジュース	630kcal 18.3g
14火	コーンピラフ	ぎゅうにゅう	はちおうじハニーマスタートチキン アーモンドポテト・ジュリエンスープ	とりにく、ベーコン、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、はちみつ、 あぶら、じゃがいも、アーモンド、 さとう	コーン、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、パセリ	650kcal 23.9g
15水	ごはん	ぎゅうにゅう	ほきのごまがらめ やさしいおかあえ にらたまみそしる	ほき、かつおぶし、じゃこ、たまご、 とうふ、みそ、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぶん、あぶら、 ごま、さとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、にら、 えのき	614kcal 27.9g
16木	ごはん	ぎゅうにゅう	はっぼうさい・まめこくとう しもなきたまねぎのスープ	ふたにく、うずらたまご、 とりにく、けずり、だいたず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんぶん、さとう	にんじん、はくさい、もやし、 たけのこ、ちんげんざい、 きくらげ、しょうが、 にんにく、たまねぎ	612kcal 23.7g
17金	こくさんこむぎパン	ぎゅうにゅう	ポテトのミートやき しるいんげんまめのスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	ふたにく、チーズ、ベーコン、 しるいんげんまめ、けずり、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、 キャベツ、にんにく、 おうとうかん	611kcal 22.9g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



はちおうじし  
しょくいくキャラクター  
はっちくん

7月の給食目標: 食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう

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  
食を大切に人々を育むまち

がっこう きょうしつ ほいくえんきょうしつ じんぎ  
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  
きょうしよく  
からスタート!

きょうしよく  
「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 きょうしよく ようい とく  
楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです♪  
みっかん じんぎ どうじょう  
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いきましょう!