



こんだてよていひょう

令和8年度7月
八王子市立城山小学校
給食回数 13回

今月の目標: 食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう

日	曜	主食	のりもの	主菜・副菜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ごはん 旬: えだまめ	牛乳	マーボー豆腐 ゆでえだまめ はるさめスープ	豆腐 ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ	なぐねぎ にんじん いら しょうが にんにく えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ コーン	596	22.9
2	木	かてめし	牛乳	さごちのだしおやき くきわかめのしょうがいため ぐだくさんのみそしる	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 にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん れんこん しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	600	27.1
3	金	だいちツナピラフ	牛乳	バーベキューチキン ポテトカルボナーラ ジュリエンスープ りんごジュース	ツナ だいち とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ けずりぶし	こめ あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	コーン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ りんごジュース	637	19.1
6	月	こくさんこむぎパン (ソフトフランス)	牛乳	ポテトのミートやき しろいんげんまめのスープ メロン	ぶたにく チーズ ウィナー しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく メロン	597	22
7	火	ちらしずし 七夕献立	牛乳	ささかまぼこのマヨネーズやき いろどりあえ たなばたじる	とりにく あぶらあげ とうふ ささかまぼこ かつおぶし あおのり とうふ かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら そうめん	にんじん しいたけ かんぴょう こまつな もやし だいこん なぐねぎ	611	25.5
8	水	たまごいり にしよくどん	牛乳	やさいのおひたし 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 けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん	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	605	25.5
9	木	うめごはん	牛乳	いかにこうみため かわりきんぴら ごじる	いか とりにく だいち とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら スパゲティ さとう じゃがいも こんにやく	うめ ゆかり しょうが にんにく なぐねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ	615	28
10	金	ジャージャーめん	牛乳	のりしおポテト わかめととうふのスープ	ぶたにく みそ あおのり わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん 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 なぐねぎ 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	601	24.5
13	月	ごはん 旬: 下中たまねぎ	牛乳	うずらのたまごいりはっぼうさい しもなかたまねぎのスープ まめこくとう れいとうみかん	ぶたにく いか うずらたまご とりにく けずりぶし だいち ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん くらぎとう	にんじん はくさい もやし ちんげんさい きくらげ しょうが しもなかたまねぎ にんにく れいとうみかん	600	22.2
14	火	スパゲティミートソース 3年生とうもろこし皮むき	牛乳	はくさいスープ ふかしとうもろこし	ぶたにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ 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 こまつな とうもろこし	657	25.3
15	水	ごはん ふりかけ(じゃこ・ごま)	牛乳	ししゃものいそべやき じゃがいものそばろに キャベツのだしおあえ	じゃこ かつおぶし ししゃも あおのり とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	608	24.1
16	木	はちみつレモン-toast 旬: かぼちゃ・八王子産はちみつ	牛乳	かぼちゃのシチュー だいこんサラダ すいか	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム じゃこ	しよくパン バター オリーブゆ はちみつ さとう あぶら こむぎこ グラニューとう ごま	レモン かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん コーン すいか	633	21.1
17	金	なつやさい ドライカレー	牛乳	わかめとツナのサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なす ズッキーニ オクラ トマト レーズン きゅうり もやし コーン りんご	646	20.7

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*1学期の給食終了日は、7月17日(金)です。2学期は、8月28日(金)から給食が始まります。

*旬の食材: えだまめ、とうもろこし、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、おくら、メロン、すいか等

*太字は八王子産の食材を使用する予定です。



りょうり
料理レシピサイト
「クックパッド」
はちおうじ とうしき
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

はちおうじ元気ごはん クックパッド

がっこう 幼稚園給食で人気の
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

がっき
2学期は
はちっこワクワク給食
からスタート!

きゅうしよく
「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 ぎゅうしよく 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♪
にんき とうじよう
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!