



こんだてよていひょう



八王子市立横川小学校

日	主食	のみもの	主菜・副菜	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	かてめし		さごちのやくみやき くきわかめのごまふうみ ごじる くだもの(れいとうみかん)	とりにく ちくわ あぶらあげ さごち くきわかめ だいず ぶたにくとうふ みそ きゅうにゅう	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 にんにく しょうが こまつな みかん	662 kcal 30.8 g 22.1 g 4.2 g
2木	ジャージャーめん		はるさめスープ えだまめ <small>旬:えだまめ</small>	ぶたにく みそ とうふ きゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり はくさい にんじん にら きくらげ えだまめ	610 kcal 27.1 g 21.6 g 3.4 g
3金	ミックスピラフ		はちおうじハニーマスタードチキン ポテのベーコンいため ジュリエヌスープ <small>八王子産はちみつ</small>	とりにく ベーコン ハム きゅうにゅう	こめ あぶら はちみつ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく キャベツ パセリ	667 kcal 24.8 g 27.2 g 3.8 g
6月	こくさんこむぎパン		ポテのミートやき しろいんげんまめのスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ ヨーグルト きゅうにゅう	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	611 kcal 22.9 g 20.5 g 2.7 g
7火	<small>旬:たなばた</small> ちらしずし		ささかまぼこのてんぷら もやしとツナのあえもの たなばたじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご わかめ ツナ とうふ ぼたてかいばしら きゅうにゅう	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 えだまめ きゅうり もやし だいこん ながねぎ	635 kcal 26.5 g 21.4 g 3.1 g
8水	スパゲティ ミートソース		キャベツのスープ とうもろこし <small>旬:とうもろこし</small>	ぶたにく ハム きゅうにゅう	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 キャベツ パセリ とうもろこし	619 kcal 24.4 g 18.2 g 2.9 g
9木	<small>野菜350</small> かやくごはん		まめあじのからあげ じゃがいものそばろに やさいのおひたし	とりにく あぶらあげ まめあじ かつおぶし きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	645 kcal 27.5 g 18.2 g 1.9 g
10金	ごはん		はっぼうさい <small>下中玉ねぎ</small> しもなかつたまねぎのスープ まめこくとう くだもの(みしょうかん)	ぶたにく ちくわ とりにく だいず きゅうにゅう	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 チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ みしょうかん	611 kcal 23.5 g 18.6 g 2.1 g
13月	にしよくだん		こまつなじゃこいため じゃがいものみそじる	とりにく たまご じゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ こまつな もやし	641 kcal 27.0 g 21.4 g 2.4 g
14火	ガーリック コーンライス		しろみぎかなのピザやき イタリアンサラダ たまごのスープ くだもの(れいとうみかん)	メルルーサー チーズ たまご きゅうにゅう	こめ あぶら さとう オリーブゆ でんぶん	コーン にんにく にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン こまつな みかん	616 kcal 26.4 g 17.0 g 3.4 g
15水	ごはん		ほきのごまがらめ ごもくきんぴら にらたまみそじる くだもの(パレンシアオレンジ)	ほき さつまあげ とうふ たまご みそ きゅうにゅう	こめ しょうしんこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ にら えのきたけ パレンシアオレンジ	644 kcal 26.9 g 17.5 g 2.6 g
16木	シュガートースト		旬:かぼちゃ かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	とりにく きゅうにゅう クリーム わかめ ツナ	パン バター さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	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 オレンジジュース	631 kcal 19.3 g 25.3 g 2.8 g
17金	<small>旬:夏野菜</small> なつやさいの カレーライス		旬:すいか だいこんサラダ くだもの(すいか)	とりにく じゃこ きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スズキーニ りんご だいこん きゅうり コーン すいか	611 kcal 17.7 g 17.6 g 2.1 g

*献立は材料などの都合により変更することがありますので、ご了承ください。果物は予定表に載せてありますが、入荷の状況によって変更することもあります。

料理レシピサイト
「クックパッド」
はちおうじの公式キッチン
Hachioji City
はちおうじ元気ごはん
食を大切に人々を育むまち

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

2学期は
はちっさワクワク給食
からスタート!

「はちワク給食」とは?

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、たのしみいっぱい給食を用意した取り組みです♪
3日間人気メニューが登場します!
2学期も学校を楽しみにしていきましょう!