



7月こんだてよていひょう



令和8年度 八王子市立鍵水小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			中学年の
		しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ
1	水	スパゲティー ミートソース	牛乳	白菜スープ ゆでとうもろこし 旬：とうもろこし	ぶたにく、ベーコン、しろいんげんまめ、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	628kcal 24.8g
2	木	コーンピラフ	牛乳	はちおうじハニーマスタードチキン アーモンドポテト ジュリエンヌスープ 八王子産はちみつ	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、はちみつ、じゃがいも、アーモンド、さとう	コーン、にんじん、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、パセリ	653kcal 24.3g
3	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 たまごとわかめのスープ ゆで枝豆 くだもの 旬：えだまめ	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぱん	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく、えだまめ、たまねぎ、コーン、くだもの	627kcal 24.9g
6	月	ビビンバ	牛乳	春雨スープ さかなナッツ	ぶたにく、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、はるさめ、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、たけのこ、はくさい、きくらげ、コーン	611kcal 20.6g
7	火	七夕 ちらし寿司	牛乳	世の葉揚げ 彩り和え 七タ汁	とりにく、あぶらあげ、ささかまぼこ、たまご、かつおぶし、とうふ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、こむぎこ、そうめん	にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやいんげん、ほうれんそう、こまつな、もやし、しめじ、だいこん、ながねぎ	603kcal 23.8g
8	水	国産小麦パン	牛乳	ポテトのミート焼き 白いんげん豆のスープ ヨーグルトのピーチソースがけ やさい350	ぶたにく、チーズ、ベーコン、しろいんげんまめ、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	609kcal 23g
9	木	ごはん	牛乳	いかの香り揚げ 五目きんぴら 呉汁 くだもの	いか、さつまあげ、だいず、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、あぶら、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、くだもの	647kcal 27.6g
10	金	ごはん	牛乳	八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖 下中たまねぎ	ぶたにく、うずらたまご、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぱん、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ、ちんげんさい、きくらげ、しょうが、にんにく、たまねぎ	614kcal 23.8g
13	月	かやくごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナの和え物	とりにく、あぶらあげ、ししゃも、あおのり、わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、もやし、きゅうり	628kcal 24g
14	火	ジャージャー麺	牛乳	のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく、みそ、あおのり、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、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、えのきたけ、コーン	612kcal 25.1g
15	水	ごはん	牛乳	ほきのごまがらめ 野菜のおかか和え にらたまみそ汁 くだもの	ほき、かつおぶし、じゃこ、たまご、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぱん、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、えのきたけ、くだもの	635kcal 28.4g
16	木	夏野菜の カレーライス	牛乳	大根サラダ くだもの 旬：夏野菜	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、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、ズッキーニ、りんご、だいこん、きゅうり、コーン、くだもの	610kcal 17.7g
17	金	かてめし	牛乳	さごちの薬味焼き 茎わかめのしょうが炒め 具だくさんのみそ汁	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、さごち、くわかめ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、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 27.1g
21	火	チャーハン	牛乳	大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ くだもの	ぶたにく、だいず、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぱん	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが、ながねぎ、コーン、くだもの	601kcal 22.3g
22	水	ガーリックチーズ 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 旬：かぼちゃ	チーズ、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、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま	にんにく、パセリ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、りんごジュース	611kcal 17.5g

☆献立内容、くだものは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。

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 きゅうしょく ほいくえんきゅうしょく 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
しょうかい
紹介しています。
なつやす
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
からスタート!

きゅうしょく
「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 きゅうしょく 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♪
みつかん にんき 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てくださいね!