



令和7年 7月献立予定表



八王子市立鏈水中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1火	たこめし 	○	さばのカレー焼き 具だくさんみそ汁 野菜のおかか和え	たこ さば 豆腐 みそ 油揚げ かつおぶし粉	カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	白いりごま	にんじん 小松菜	枝豆 根しょうが たまねぎ もやし えのきたけ 大根	817 kcal 36.2 g 30.8 g 3.3 g
2水	夏野菜のカレーライス 	○	ブロッコリーとコーンのサラダ ピーチヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん さやいんげん ブロッコリー	根しょうが たまねぎ なす キャベツ コーン 黄桃缶 りんご	799 kcal 20.5 g 23.4 g 2.4 g
3木	ごはん 	○	四川豆腐 レタスのスープ 三色ナムル	豆腐 豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	ながねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく レタス 根しょうが もやし	720 kcal 29.2 g 21.8 g 2.6 g
4金	小樽あんかけやきそば 	○	わかめスープ のり塩ポテト	むきえび 豚肉 うずらの卵 鶏肉 豆腐	カットわかめ 青のり 牛乳	むし中華めん でんぶん くし型ポテト	油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ	根しょうが 白菜 たまねぎ にんにく きくらげ コーン	739 kcal 31.3 g 22.1 g 3.5 g
7月	ツナそぼろちらし 	○	笹かまぼこのマヨネーズ焼き わかめとコーンの炒め物 セタ汁	ツナ ささかまぼこ かまぼこ 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう そうめん	白いりごま マヨネーズ ごま油	にんじん 小松菜	かんぴょう コーン 干しいたけ にんにく たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	722 kcal 25.6 g 21.5 g 3.6 g
8火	国産小麦のパン 	○	かぼちゃのシチュー ピナグレッチサラダ 果物 	鶏肉	牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 ワントンの皮	油 バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ エリンギ コーン きゅうり 小玉すいか	749 kcal 24.4 g 29.9 g 2.6 g
9水	ごはん 	○	ほきのごまがらめ 下中玉ねぎのみそ汁 小松菜の煮びたし	ホキ 豆腐 赤みそ みそ 油揚げ 豆腐 かつおぶし粉	カットわかめ 牛乳	米 上新粉 さとう じゃがいも	油 白いりごま	小松菜 にんじん	根しょうが 大根 もやし ながねぎ たまねぎ	741 kcal 31.4 g 18.6 g 3.1 g
10木	ガーリックライス 	○	八王子ハニーマスタードチキン コールスロー ミネストローネ 	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	米 はちみつ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	748 kcal 27.3 g 23.9 g 3.0 g
11金	麦ごはん 	○	きびなごの唐揚げ じゃがいものそぼろ煮 彩り和え	鶏肉 油揚げ かつおぶし粉	きびなご 牛乳	米 米粒麦 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ もやし しめじ	719 kcal 23.4 g 16.3 g 2.6 g
14月	チリコンカンライス 	○	じゃがいものポタージュ とうもろこし 	金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく とうもろこし	838 kcal 27.4 g 25.9 g 2.8 g
15火	スタミナ丼 	○	トマトと卵のスープ 枝豆 	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	米 さとう でんぶん	ごま油 油	にら トマト パセリ	にんにく もやし ながねぎ 玉ねぎ 枝豆 根しょうが	728 kcal 28.7 g 23.5 g 2.4 g
16水	かてめし 	○	焼き魚(鮭) すいとん お新香	鶏肉 ちくわ 油揚げ 鮭	牛乳	米 さとう 小麦粉 白玉粉	油 白いりごま	にんじん 小松菜	大根 キャベツ 干しいたけ キャベツ きゅうり 長ねぎ 根しょうが	728 kcal 34.8 g 18.5 g 2.8 g
17木	スパゲティミートソース 	○	ジュリエンスープ オレンジポンチ	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	スパゲティ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ フルーツミックス缶 みかんジュース	776 kcal 28.4 g 23.8 g 3.2 g
18金	キムチチャーハン 	○	大豆と鶏肉の中華炒め もやしスープ	豚肉 卵 大豆	牛乳	米	油 白いりごま ごま油	にんじん 小松菜	キムチ漬け 長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし きくらげ	734 kcal 28.9 g 26.2 g 2.6 g
22火	ミルクパン 	○	あじのハーブ焼き ジャーマンポテト ABCスープ	あじ ベーコン	牛乳	ミルクパン じゃがいも アルファベット マカロニ	バター 油 オリーブ油	ピーマン にんじん パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	723 kcal 32.7 g 24.4 g 3.5 g
23水	とりごぼうごはん 	○	いかの香味炒め はっちくんのみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ いか短冊 鶏肉 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう ながねぎ にんにく 大根 玉ねぎ 根しょうが (冷) みかん	739 kcal 34.9 g 19.8 g 3.2 g

