



令和8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人きーたんば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水 | たこめし | ○ | さばのカレー焼き おひたし 具だくさんみそ汁 | たこ さば 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 米 さとう じゃがいも | 油 白いりごま | にんじん ほうれんそう | 枝豆 根しょうが にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ | 799 kcal 34.4 g 30.5 g 2.8 g |
| 2木 | ごはん | ○ | 豆腐のうま煮 トマトと卵のスープ 茎わかめのきんぴら | 豆腐 豚肉 ベーコン 卵 | くきわかめ 牛乳 | 米 さとう でんぶん | 油 ごま油 | にんじん チンゲンツアイ トマト パセリ | 玉ねぎ はくさい たけのこ えのき 干しいたけ ごぼ う にんにく 根しょう が | 733 kcal 26.3 g 21.8 g 3.2 g |
| 3金 | キムチチャーハン | ○ | 鶏肉のパンパンジーソースかけ 春雨スープ 果物 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 米 さとう はるさめ | 油 白いりごま 白ねりごま ごま油 | にんじん 小松菜 | 白菜キムチ漬け にんにく 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ メロン | 774 kcal 29.5 g 25.2 g 2.7 g |
| 6月 | ごはん | ○ | ほっけの塩焼き じゃこサラダ じゃがいものみそ汁 果物 | ほっけ 豆腐 油揚げ みそ | ちりめんじゃこ カットわかめ 牛乳 | 米 さとう じゃがいも | 油 ごま油 白いりごま | にんじん | キャベツ 玉ねぎ えのき (冷) みかん | 741 kcal 35.0 g 19.7 g 3.0 g |
| 7火 | ちらし寿司 | ○ | 笹かまの天ぷら 彩り和え セタ汁 果物 | 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ 卵 豆腐 かつおぶし粉 | カットわかめ 牛乳 | 米 さとう 小麦粉 そうめん | 油 白いりごま ごま油 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 干しいたけ もやし かんぴょう しめじ 大根 長ねぎ さくらんぼ | 719 kcal 28.3 g 21.1 g 2.8 g |
| 8水 | セルフマッシュサンド | ○ | チキンピーズ はちみつドレッシングサラダ 八王子産はちみつ | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 | ミルクパン じゃがいも さとう 小麦粉 はちみつ | 油 オリーブ油 | にんじん | 玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ | 813 kcal 30.5 g 27.1 g 2.6 g |
| 9木 | ゆかりごはん | ○ | きびなごの唐揚げ 塩肉じゃが もやしとツナの和え物 | 豚肉 ツナ | きびなご カットわかめ 牛乳 | 米 でんぶん じゃがいも さとう | 油 ごま油 | ゆかり粉 にんじん | 玉ねぎ もやし グリーンピース きゅうり | 724 kcal 24.3 g 17.7 g 2.0 g |
| 10金 | チキンライス | みかん ジュース | かぼちゃのシチュー 豆サラダ 八王子産かぼちゃ | 鶏肉 ベーコン 青大豆 大豆 | 調理用牛乳 生クリーム | 米 小麦粉 さとう | 油 バター オリーブ油 | にんじん かぼちゃ パセリ | 玉ねぎ グリンピー ス コーン キャベツ エリンギ きゅうり みかんジュース | 742 kcal 20.0 g 19.8 g 2.0 g |
| 13月 | 麦ごはん | ○ | 鮭フライ キャベツの生姜風味 みそけんちん 果物 | さけ 卵 糸けずり節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 米 小麦粉 麦 パン粉 じゃがいも こんにゃく | 油 | にんじん | キャベツ しめじ 根しょうが 長ねぎ 大根 (冷) みかん | 813 kcal 37.1 g 23.5 g 2.8 g |
| 14火 | チリコンカンライス | ○ | ポテチサラダ とうもろこし | 金時豆 豚肉 ベーコン | 牛乳 | 米 小麦粉 じゃがいも | 油 オリーブ油 | にんじん | 玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ とうもろこし | 828 kcal 27.0 g 24.8 g 2.1 g |
| 15水 | ごはん | ○ | 八宝菜 下中玉ねぎのスープ 枝豆 | 豚肉 むきえび いか 鶏肉 うずらの卵 | カットわかめ 牛乳 | 米 でんぶん | 油 ごま油 | にんじん さやえんどう | はくさい 玉ねぎ たけのこ 枝豆 さくらげ 根しょうが にんにく | 744 kcal 32.0 g 21.6 g 2.1 g |
| 16木 | 国産小麦パン | ○ | タントリーフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ 果物 | メルルーサ ベーコン | ヨーグルト 牛乳 | 国産小麦パン じゃがいも アルファベットマカロ ニ | 油 バター | パセリ ピーマン にんじん | 玉ねぎ にんにく 根しょうが キャベツ すいか | 739 kcal 34.9 g 23.0 g 3.0 g |
| 17金 | ジャージャー麺 | ○ | キャンディポテト たまご入りわかめスープ | 豚肉 赤みそ 卵 豆腐 | カットわかめ 牛乳 | むし中華めん さとう さつまいも でんぶん | 油 ごま油 白いりごま バター | にんじん | にんにく 根しょう が 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり えのき | 802 kcal 29.5 g 26.9 g 3.3 g |
| 21火 | ビビンバ | ○ | 水菜と豆腐のスープ ポップピーズ | 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 | カットわかめ 青のり 牛乳 | 米 さとう くずきり でんぶん | ごま油 白いりごま | にんじん 小松菜 みずな | にんにく 根しょう が 切干し大根 もやし えのきたけ | 737 kcal 28.2 g 23.2 g 2.2 g |
| 22水 | スパゲティミートソース | ○ | ジュリエンヌスープ フルーツ白玉 | 豚肉 豆腐 ベーコン | 牛乳 | スパゲティ 白玉粉 さとう | オリーブ油 油 | にんじん ホールトマト パセリ | 玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ フルーツミックス缶 | 803 kcal 29.5 g 21.7 g 2.8 g |
| 23木 | かてめし | ○ | ほきのごまがらめ きゅうりの南蛮漬け みそ汁 | 鶏肉 ちくわ 油揚げ ホキ みそ | 牛乳 | 米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも | 油 白いりごま ごま油 | にんじん さやいんげん 小松菜 | しめじ 根しょうが きゅうり 玉ねぎ 大根 長ねぎ | 771 kcal 32.8 g 24.7 g 2.9 g |
| 24金 | 夏野菜のカレーライス | ○ | ツナと大根のサラダ 果物 | 豚肉 ツナ | 牛乳 | 米 小麦粉 じゃがいも さとう | 油 オリーブ油 ごま油 | にんじん さやいんげん | にんにく 根しょう が 玉ねぎ りんご ズッキーニ なす 大根 きゅうり コーン すいか | 755 kcal 19.6 g 23.2 g 2.0 g |