

ひ	ようび	献立名			おもな材料名						栄養価	
		主食	のみもの	おかず	からだをつくるもと（あか）		からだになるもと（黄）		からだの調子を整えるもと（緑）			エネルギー Kcal
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	火	半夏生 たこめし		さばのしおやき やさいのおひたし とうふとだいこんのみそしる	たこ さば あぶらあげ とうふ みそ かつおぶしこ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら	にんじん	むきえだまめ ごぼう しょうが キャベツ もやし ながねぎ だいこん	648	
											26.7	
2	水	ガーリック ライス		はちおうじハニーマスタードチキン フレンチサラダ たまごのスープ	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ はちみつ でんぶん	ごま あぶら オリーブあぶら	にんじん チンゲンツアイ パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	613	
				はちおうじさん はちみつ							24.8	
3	木	ごはん		やきししゃも ふりかけ じゃがいものそぼろに キャベツのしょうがふうみ	とりにく かつおぶしこ	こんぶ わかめ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	ごま あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ねしょうが	624	
											24.2	
4	金	スパゲティ ミートソース		ジュリエヌスープ りんごかんヨーグルト	ぶたにく ベーコン	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ	あぶら オリーブあぶら	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ りんごかん	649	
				やさい350							24.6	
7	月	七夕献立 ちらしずし		ささかまほこのマヨネーズやき たなぼたじる スタミナきゅうり	とりにく ささかまほこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん	マヨネーズ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん さやえんどう こまつな	ねしょうが ほししいたけ かんぴょう だいこん ながねぎ きゅうり	609	
											24.1	
8	火	カレーライス		わかめとじゃこのサラダ ふかしとうもろこし	ぶたにく	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ りんご にんにく きゅうり ねしょうが キャベツ とうもろこし	650	
											20.6	
9	水	スタミナどん		くずきりスープ ごまだいこん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう くずきり	ごまあぶら あぶら ごま	にら にんじん	にんにく もやし ねしょうが ながねぎ はくさい たまねぎ だいこん	600	
											20.8	
10	木	こくさん こむぎパン		タンドリーフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ	さごち ベーコン とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ	あぶら バター	にんじん	にんにく ねしょうが たまねぎ ホールコーン キャベツ	600	
											28.7	
11	金	五つ星献立 ごはん		ほきのごまがらめ こまつなのおかかあえ ごじる くだもの	ホキ だいず かつおぶしこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	あぶら ごま	こまつな にんじん	もやし キャベツ ホールコーン ながねぎ だいこん	628	
											26.7	
14	月	千キンライス		しろみざかなのハーフやき ポテトサラダ しもなかたまねぎのスープ	だいず とりにく ホキ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく ホールコーン きゅうり キャベツ	618	
											25.4	
15	火	100年フード小樽市 おたるあんかけやきそば		わかめスープ くだもの	むきえび ぶたにく うずらのたまご とりにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンツアイ	ねしょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ ながねぎ コーン	615	
											25.9	
16	水	戦後80年献立 かてめし		やきざかな おしんこう すいとん	とりにく ちくわ あぶらあげ	さけ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ しらたまこ	あぶら ごま	にんじん こまつな	れんこん ほししいたけ キャベツ ながねぎ きゅうり だいこん ねしょうが コーン	605	
											29.5	
17	木	ごはん		しせんとうふ たまごいりごもくスープ えだまめ	とうふ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが もやし えのきたけ えだまめ	625	
											27.9	
18	金	セルフ ツナサンド		パンフキンシチュー おんやさいサラダ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	ミルクパン さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	かぼちゃ にんじん パセリ さやいんげん	ホールコーン たまねぎ だいこん	641	
											24.5	

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。果物は季節の果物を随時使用します。



企画展

むかしむかしごはん

会場

桑都日本遺産センター

はちおうじはくぶつかん
八王子博物館(はちはく)

会期

2025年7月5日(土)～9月7日(日)

開館時間

10:00～19:00

知って、みつけて！3色はっちくんのボールすくいとごはんの歴史

てんじ さいがいようにな なべ かいさい さんかしゃぜんいん けいひん
展示している「災害用煮炊き鍋」でボールすくいゲームを開催します。参加者全員に景品をプレゼント！
せいげんじかんない とやくふよう さんかむりよう
制限時間内にどれくらいのボールがすくえるかチャレンジしてみてね。(予約不要/参加無料)

日時

2025年7月20日(日)

①10:30

②14:30

2025年8月24日(日)

①10:30

②14:30

