



中学校給食 5月献立予定表



第1・3エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
2	月		パン・フィッシュフライ・ペペロンチーノ インゲンとエリンギのソテー お茶ケーキ・ミニトマト	鮭 卵 ベーコン	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 スバゲティ	油・バター オリーブ油 アーモンド	いんげん ミニトマト	エリンギ	885 kcal 41.0 g 31.1 g	2日は「十八夜」です。この日に摘んだ茶はとてもおいしいといわれています。
6	金		ゆかりごはん・新じゃがの南蛮煮 赤魚のマヨネーズ焼き 3色ナムル・小倉白玉	豚肉 赤魚 かつお節 小豆	牛乳	米 じゃが芋 白玉	ごま油 マヨネーズ ごま	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし	928 kcal 33.1 g 26.6 g	5日は「端午の節句」です。子供の成長を願う日で、餅餅のかわりに小倉白玉を食べます。
9	月		ごはん 豚肉のしょうが焼き・ポイルキャベツ 初カツオのケチャップソース 山羊の塩きんぴら・果物	豚肉 カツオ ベーコン	牛乳	米 山芋 でんぶん	油 ごま	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ しょうが	990 kcal 41.6 g 32.2 g	春に黒潮ののって北上するカツオを「初カツオ」といいます。
10	火		ごまごはん・白身魚のはちソース ブロッコリーのおかか和え ニラ玉炒め・果物	ホキ 卵	牛乳	米 でんぶん じゃが芋	油 ごま	にんじん ピーマン トマト・ニラ ブロッコリー	マッシュルーム なす・コーン もやし	830 kcal 31.0 g 23.9 g	「はっちくん」は、八王子市食育キャラクターです。詳しくは裏面をご覧ください！
11	水		ごはん・厚揚げの味噌炒め 豆アジの南蛮漬け さつま芋の甘煮・なめたけ	厚揚げ 味噌 豚肉	牛乳	米 さつま芋 でんぶん	油	にんじん	たけのこ ねぎ・玉ねぎ えのきたけ	901 kcal 32.6 g 25.8 g	豆アジは、10cm～15cmのアジをさします。カラッと揚げて南蛮酢をかけています。
12	木		ターメリックライス ドライカレー・青菜のナムル じゃが芋のペイザン風・果物 スプーン	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリーンピース レズン もやし	841 kcal 24.9 g 23.5 g	ペイザン風とは、仏語で田舎風という意味です。素揚げしたじゃが芋を炒めた野菜と合せました。
13	金		ごはん・アジの一夜干し キャベツのしょうが風味 チンジャオロース・若竹煮 大根の甘酢漬け	アジ 豚肉	牛乳	米 わかめ でんぶん	油 ごま油	ピーマン にんじん	キャベツ もやし たけのこ 大根	754 kcal 31.8 g 19.2 g	たけのことわかめはお互いの旨みを引き出す最高のコンビです。
16	月		ごはん・豚キムチ 小松菜のじゃこ炒め・中華ポテト 昆布の梅煮	豚肉	牛乳	米 ちりめんじゃこ 昆布	油・ごま油 アーモンド ごま	にんじん ニラ 小松菜	白菜キムチ もやし・ねぎ キャベツ しいたけ	865 kcal 27.1 g 22.9 g	小松菜のじゃこ炒めは、ちりめんじゃこの塩分を生かし、しょうゆを香づけ程度に入れていきます。
17	火		キャロットピラフ 鮮のマヨネーズソース・粉ふき芋 大根サラダ・がんもどきの含め煮 白いんげん豆のグラッセ	鮭 がんもどき 白いんげん豆	牛乳	米 じゃが芋	油 バター ごま	にんじん ピーマン いんげん	玉ねぎ 大根 きゅうり	820 kcal 33.0 g 25.0 g	白いんげん豆は、バター風味が効いたグラッセにすることで、食べやすくなっています。
18	水		ごはん・鶏肉の唐揚げ・アスパラソテー 小松菜としめじの塩炒め かぼちゃの煮物・果物	鶏肉 卵	牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	アスパラガス 小松菜 にんじん かぼちゃ	しめじ	802 kcal 30.1 g 18.6 g	旬のアスパラガスは、細いたけのこのように地面をおしのけて生えていきます。
19	木		パン・ポークと大豆のトマト煮込み キャベツのガーリック炒め 魚のカレー揚げ・果物 スプーン	大豆 豚肉	牛乳	パン 小麦粉 じゃが芋	油 バター オリーブ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	791 kcal 37.0 g 32.8 g	給食のパンは菓子パンなどのように味がつけられません。トマト煮込みをつけたり、カレー揚げをばさんで食べましょう。
20	金		梅きびごはん・鶏肉のパンパンジー焼き ピーマン炒め・にんじんのそばろ煮 五目きんぴら・金時豆の甘煮	鶏肉 豚肉 金時豆	牛乳	米 ピーマン	油 ごま油 ごま	ピーマン にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ ごぼう れんこん	907 kcal 32.7 g 26.1 g	鶏肉のパンパンジー焼きは、焼いた鶏肉に練りごまなどを混ぜたパンパンジーソースをかけました。
23	月		磯香ごはん・初カツオのあずま煮 ポイルもやし・ポテトサラダ ごぼうとひき肉のとりみ炒め・果物	カツオ ハム 豚肉・豆腐	牛乳	米 じゃが芋 里芋	油 マヨネーズ	にんじん	もやし きゅうり ごぼう・ねぎ	915 kcal 33.0 g 27.4 g	春の初カツオは秋の戻りカツオと比べて脂が少なく、身が締まっています。
24	火		パン・パスタミートソース カントリーポテト フレンチサラダ・果物	豚肉 大豆	牛乳	パン 粉チーズ	油 ペンネマカロニ じゃが芋	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ	768 kcal 27.6 g 24.4 g	小学校のミートソースを中学校給食用にアレンジしました。パスタはペンネです。
25	水		ごはん・豆腐のうま煮 きゅうりの南蛮漬け・コーンしゅうまい わかめのんにんにく炒め スプーン	豆腐 豚肉	牛乳	米 わかめ でんぶん しゅうまい皮	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・ねぎ たけのこ キャベツ もやし	849 kcal 31.6 g 24.3 g	コーンしゅうまいは、一つ一つ皮で包み、蒸し上げた手作りです。
26	木		ひじきピラフ・かぼちゃのキッシュ じゃがベーコン・ラタトゥイユ 果物	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	米 ひじき 生クリーム じゃが芋	油 オリーブ油 バター	にんじん かぼちゃ トマト	しいたけ 玉ねぎ・なす ズッキーニ	830 kcal 25.6 g 28.7 g	ひじきにはカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。
27	金		ごはん・照焼チキン・リボンパスタソテー チンゲン菜のソース炒め 切干大根の煮物・ごまめナッツ	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	米 かえり煮干 リボンパスタ	油 オリーブ油 アーモンド ごま	にんじん ピーマン チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ もやし しめじ 切干大根	891 kcal 32.5 g 27.9 g	切干大根は、大根を干して作る日本伝統の保存食です。干すことで甘みとカルシウムが増えます。
30	月		ごはん・マーボー豆腐 野菜のお浸し・大学芋 うずら卵のカレー煮 スプーン	豆腐・味噌 豚肉 卵	牛乳	米 でんぶん さつま芋	油 ごま油 ごま	ニラ 小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ もやし	831 kcal 28.3 g 22.5 g	マーボー豆腐は、テンメンジャンの代わりに八丁味噌を使い、味にうまみを加えています。
31	火		ごはん・鯖のつけ焼き おじゃが天ぷら・野菜のごま和え 豚肉の味噌炒め・茹でそら豆	鯖・卵 豚肉 味噌	牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 ごま	小松菜 にんじん ピーマン	もやし ねぎ そら豆	878 kcal 36.7 g 26.3 g	そら豆は旬の食材です。さが空を向いていることから「空豆」といいます。

はしを忘れずに持ってきましょう。

スプーン 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください。

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。油は米油を使用しています。

～平成23年度中学校給食の年間申込手続きが始まります～

4月8日（金）にお子様を通じて、平成23年度年間申込のご案内をお配りします。給食やミルク給食を毎月ご利用になる方にはとても便利なお手続きです。ぜひご利用ください！
詳しくは、「平成23年度中学校給食の年間申込をご利用ください」をご覧ください。

年間申込の便利な点

- ① 1年に1回のお手続きでOK！ 毎月の申込手続きが不要！
- ② 申し込み忘れを防止できる！
- ③ 毎月、申込確認表が届くので安心！

【注意！】

1年間分の給食費を一度にお支払いいただく必要はありません。翌月分の給食費が残高にあるように払い込みいただければ大丈夫です。



中学校給食 5月献立予定表



第2・4エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
2	月		パン・フィッシュフライ・ペペロンチーノ インゲンとエリンギのソテー お茶ケーキ・ミニトマト	鮭 卵 ベーコン	生乳	パン 小麦粉 パン粉 スライス	油・バター オリーブ油 アーモンド	いんげん ミニトマト	エリンギ	885 kcal 41.0 g 31.1 g	2日は「十八夜」です。この日に摘んだ茶はとてもおいしいといわれています。
6	金		ゆかりごはん・新じゃがの南蛮煮 赤魚のマヨネーズ焼き 3色ナムル・小倉白玉	豚肉 赤魚 かつお節 小豆	生乳 青のり	米 じゃが芋 白玉	ごま油 マヨネーズ ごま	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし	928 kcal 33.1 g 26.6 g	5日は「端午の節句」でした。子供の成長を願う日です。柏餅のかわりに小倉白玉を食べます。
9	月		ごはん・照焼チキン・リボンパスタソテー チンゲン菜のソース炒め 切干大根の煮物・ごまめナッツ	鶏肉 ハム 油揚げ	生乳 かえり煮干	米 リボンパスタ	油 オリーブ油 アーモンド ごま	にんじん ピーマン チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ もやし しめじ 切干大根	891 kcal 32.5 g 27.9 g	切干大根は、大根を干して作る日本伝統の保存食です。干すことで甘みとカルシウムが増えます。
10	火		ごはん・マーボー豆腐 野菜のお浸し・大学芋 うずら卵のカレー煮 スプーン	豆腐・味噌 豚肉 卵	生乳	米 でんぷん さつま芋	油 ごま油 ごま	ニラ 小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ もやし	831 kcal 28.3 g 22.5 g	マーボー豆腐は、テンメンジャンの代わりに八丁味噌を使い、味にうまみを加えています。
11	水		ごはん・鯖のつけ焼き おじゃが天ぷら・野菜のごま和え 豚肉の味噌炒め・茹でそら豆	鯖・卵 豚肉 味噌	生乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 ごま	小松菜 にんじん ピーマン	もやし ねぎ そら豆	878 kcal 36.7 g 26.3 g	そら豆は旬の食材です。さがやが空を向いていることから「空豆」といいます。
12	木		ごはん 豚肉のしょうが焼き・ポイルキャベツ 初カツオのケチャップソース 山芋の塩きんぴら・果物	豚肉 カツオ ベーコン	生乳	米 山芋 でんぷん	油 ごま	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ しょうが	990 kcal 41.6 g 32.2 g	春に黒潮にのって北上するカツオを「初カツオ」といいます。
13	金		ごまごはん・白身魚のはちソース ブロッコリーのおかか和え ニラ玉炒め・果物	ホキ 卵	生乳	米 でんぷん じゃが芋	油 ごま	にんじん ピーマン トマト・ニラ ブロッコリー	マッシュルーム なす・コーン もやし	830 kcal 31.0 g 23.9 g	「はっちくん」は、八王子市食育キャラクターです。詳しくは裏面をご覧ください！
16	月		ごはん・厚揚げの味噌炒め 豆アジの南蛮漬け さつま芋の甘煮・なめたけ	厚揚げ 味噌 豚肉	生乳 豆アジ	米 さつま芋 でんぷん	油	にんじん	たけのこ きくらげ ねぎ・玉ねぎ えのきたけ	901 kcal 32.6 g 25.8 g	豆アジは、10cm～15cmのアジをさします。カラッと揚げて南蛮酢をかけています。
17	火		ターメリックライス ドライカレー・青菜のナムル じゃが芋のベイザン風・果物 スプーン	豚肉 大豆 ウインナー	生乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリーンピース レーズン もやし	841 kcal 24.9 g 23.5 g	ベイザン風とは、仏語で田舎風という意味です。素揚げしたじゃが芋を炒めた野菜と合えました。
18	水		ごはん・アジの一夜干し キャベツのしょうが風味 チンジャオロース・若竹煮 大根の甘酢漬	アジ 豚肉	生乳 わかめ	米 でんぷん	油 ごま油	ピーマン にんじん	キャベツ もやし たけのこ 大根	754 kcal 31.8 g 19.2 g	たけのこわかめはお互いの旨みを引き出す最高のコンビです。
19	木		ごはん・豚キムチ 小松菜のじゃこ炒め・中華ポテト 昆布の梅煮	豚肉	生乳 ちりめんじゃこ 昆布	米 さつま芋 でんぷん	油・ごま油 アーモンド ごま	にんじん ニラ 小松菜	白菜キムチ もやし・ねぎ キャベツ しいたけ	865 kcal 27.1 g 22.9 g	小松菜のじゃこ炒めは、ちりめんじゃこの塩分を生かし、しょうゆを香づけ程度に入れています。
20	金		キャロットピラフ 鮭のマヨネーズソース・粉ふき芋 大根サラダ・がんもどきの含め煮 白いんげん豆のグラッセ	鮭 がんもどき 白いんげん豆	生乳	米 じゃが芋	油 バター ごま	にんじん ピーマン いんげん	玉ねぎ 大根 きゅうり	820 kcal 33.0 g 25.0 g	白いんげん豆は、バター風味が効いたグラッセにする事で、食べやすくなっています。
23	月		ごはん・鶏肉の唐揚げ・アスパラソテー 小松菜としめじの塩炒め かぼちゃの煮物・果物	鶏肉 卵	生乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	アスパラガス 小松菜 にんじん かぼちゃ	しめじ	802 kcal 30.1 g 18.6 g	旬のアスパラガスは、細いたけのこのように地面をおしのけて生えていきます。
24	火		パン・ポークと大豆のトマト煮込み キャベツのガーリック炒め 魚のカレー揚げ・果物 スプーン	大豆 豚肉	生乳 かじきまぐろ	パン 小麦粉 じゃが芋	油 バター オリーブ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	791 kcal 37.0 g 32.8 g	給食のパンは菓子パンのように味がついていません。トマト煮込みをつけたり、カレー揚げをばさんで食べましょう。
25	水		梅きびごはん・鶏肉のパンパンジー焼き ピーマン炒め・にんじんのそぼろ煮 五目きんぴら・金時豆の甘煮	鶏肉 豚肉 金時豆	生乳	米 ピーマン	油 ごま油 ごま	ピーマン にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ ごぼう れんこん	907 kcal 32.7 g 26.1 g	鶏肉のパンパンジー焼きは、焼いた鶏肉に練りごまなどを混ぜたパンパンジーソースをかけたものです。
26	木		磯香ごはん・初カツオのあずま煮 ポイルもやし・ポテトサラダ ごぼうとひき肉のとろみ炒め・果物	カツオ ハム 豚肉・豆腐	生乳 青のり	米 じゃが芋 里芋	油 マヨネーズ	にんじん	もやし きゅうり ごぼう・ねぎ	915 kcal 33.0 g 27.4 g	春の初カツオは秋の戻りカツオと比べて脂が少なく、身が締まっています。
27	金		パン・パスタミートソース カントリーポテト フレンチサラダ・果物	豚肉 大豆	生乳 粉チーズ	パン ペンネマカロニ じゃが芋	油	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ	768 kcal 27.6 g 24.4 g	小学校のミートソースを中学校給食用にアレンジしました。パスタはペンネです。
30	月		ごはん・豆腐のうま煮 きゅうりの南蛮漬け・コーンしゅうまい わかめのんにく炒め スプーン	豆腐 豚肉	生乳 わかめ	米 でんぷん しゅうまい皮	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・ねぎ たけのこ キャベツ もやし	849 kcal 31.6 g 24.3 g	コーンしゅうまいは、一つ一つ皮を包み、蒸し上げた手作りです。
31	火		ひじきピラフ・かぼちゃのキッシュ じゃがベーコン・ラタトゥイユ 果物	鶏肉 ベーコン 卵	生乳 ひじき 生クリーム	米 じゃが芋	油 オリーブ油 バター	にんじん かぼちゃ トマト	しいたけ 玉ねぎ・なす ズッキーニ	830 kcal 25.6 g 28.7 g	ひじきにはカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。

はしを忘れずに持ってきてましょう。

スプーン 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください。

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。油は米油を使用しています。

～平成23年度中学校給食の年間申込手続きが始まります～

4月8日（金）にお子様を通じて、平成23年度年間申込のご案内をお配りします。給食やミルク給食を毎月ご利用になる方にはとても便利なお手続きです。ぜひご利用ください！詳しくは、「平成23年度中学校給食の年間申込をご利用ください」をご覧ください。

年間申込の便利な点

- ① 年に1回のお手続きでOK！毎月の申込手続きが不要！
- ② 申し込み忘れを防止できる！
- ③ 毎月、申込確認表が届くので安心！

【注意！】

1年間分の給食費を一度にお支払いいただく必要はありません。翌月分の給食費が残高にあるように払い込みいただければ大丈夫です。

