



中学校給食10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		
3月		ごはん・あじの一夜干し ピーマン炒め・ごぼうのごま和え 鶏と里芋の煮物・ちりめんわかめ	あじ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 ピーマン 里芋	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ たけのこ ごぼう	850 kcal 37.3 g 21.3 g	ちりめんわかめは、カルシウムと鉄分が豊富です。ふりかけのようにごはんにかけて食べましょう。
4火		パン・チキンと豆のトマト煮込み スプーン キャベツのガーリック炒め きのこスパゲティ・果物・コンソメスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 スパゲティ	油 オリーブ油 バター	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	768 kcal 33.9 g 26.4 g	コンソメスープは、たまねぎとにんじんが入ったシンプルなスープです。
5水		ごはん・天ぷら(いか、さつま芋) 3色ナムル・豚肉の時雨煮 ごまめナッツ	いか・卵 豚肉 油揚げ	牛乳 かえり煮干	米 さつま芋 小麦粉	油・ごま油 ごま アーモンド	小松菜 にんじん	もやし ごぼう しょうが	950 kcal 35.9 g 23.7 g	ごはんには天つゆをかけているので、天ぷらをのせれば天丼のように食べられます。
6木		栗ごはん・鶏肉の竜田揚げ ほうれん草のソテー キャベツのツナマヨ和え 京がんともみじ煮・なめたけ	鶏肉・ツナ がんもどき かまぼこ	牛乳	米	油・バター マヨネーズ くり・ごま	ほうれん草 にんじん いんげん	コーン キャベツ えのきたけ	827 kcal 32.9 g 27.6 g	栗ごはん、竜田揚げで秋、紅葉をイメージした献立です。煮物にはもみじをあしらいました。
7金		ゆかりごはん・韓国風肉じゃが 鮭の塩焼き・ひじきの和風サラダ 金時豆の甘煮	豚肉 鮭 金時豆	牛乳 ひじき	米 じゃが芋	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ	828 kcal 31.6 g 18.0 g	金時豆の甘煮は、金時豆をゆわらかく茹で、砂糖を加えてとろとろ煮ました。
11火		キャロットピラフ ミートローフきのこソース ポテトのミルク煮・フレンチサラダ・果物	豚肉 豆腐 卵	牛乳	米 じゃが芋 パン粉 山芋	油 バター	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ コーン・しめじ エリンギ キャベツ	823 kcal 27.1 g 23.7 g	ミートローフは、豚肉、豆腐、炒めたたまねぎなどを混ぜて、のしてオープンで焼きました。
12水		パン・とんかつ・じゃが芋の塩炒め トマトソースパスタ おなかブロッコリー・わかめスープ	豚肉・ハム 卵 かつお節	牛乳 わかめ	パン 小麦粉・パン粉 じゃが芋 スパゲティ	油 ごま油	にんじん いんげん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	927 kcal 41.1 g 35.5 g	パンは柏もちのような形で折り目ははがすと具をはさめます。キャベツ、とんかつをはさんで食べます。
13木		ごはん・鯖の香味焼き 青菜のナムル・大学芋・豚キムチ うずら卵のさっぱり煮	鯖・味噌 豚肉 うずら卵	牛乳	米 さつま芋	油 ごま油 ごま	小松菜 にら	もやし 白菜キムチ たまねぎ	874 kcal 33.1 g 26.6 g	10月13日はさつま芋の日です。詳しくは裏面の食育だよりをご覧ください。
14金		ごはん・厚揚げのカレー煮 笹かまぼこのマヨネーズ焼き 小松菜としめじのソテー・しいたけ昆布	厚揚げ・豚肉 笹かまぼこ かつお節	牛乳 青のり 昆布	米	油 マヨネーズ	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	806 kcal 29.8 g 18.2 g	豆腐は淡泊な味のため、カレーなど洋風の味つけもとてもよく合います。
17月		ごはん・魚のごまがらめ クープイリチー・さつま芋の甘煮 わかめのにんにく炒め	ホキ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	米 さつま芋 小麦粉	油 ごま油 ごま	小松菜	もやし しょうが にんにく	835 kcal 32.0 g 21.0 g	クープイリチーは沖縄料理で、昆布の炒め煮です。お祝い料理のひとつとされています。
18火		ひじきピラフ・バーベキューチキン リボンパスタソテー・粉ふき芋 チンゲン菜のサラダ・にんじんグラッセ	鶏肉 ハム	牛乳 ひじき	米 リボンパスタ じゃが芋	油 オリーブ油 バター	にんじん チンゲン菜	しいたけ たまねぎ もやし コーン	790 kcal 32.6 g 19.5 g	バーベキューチキンは、焼いた鶏肉にバーベキューソースをかけました。
19水		とりそぼろごはん・海鮮豆腐 チーズポテト・揚げボールと卵の甘辛煮 果物・中華スープ スプーン	鶏肉・豆腐 えび・いか 揚げボール うずら卵	牛乳 粉チーズ	米 じゃが芋	油・バター ごま油 ごま アーモンド	にんじん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ 白菜・ねぎ もやし	838 kcal 34.1 g 22.6 g	海鮮豆腐は、豆腐の他、えび、いか、野菜など9種類の食材が入り、具だくさんです。
20木		ジャムサンド・パスタカレーミート ウィンナーとポテトのソテー 海草サラダ・白いんげん豆のバター風味	豚肉・大豆 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ わかめ	パン パスタ じゃが芋	油・バター ごま油 ごま	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	849 kcal 31.1 g 28.7 g	パスタカレーミートは、カレー風味のミートソースとパンネマカロニを和えました。
21金		ごはん・豚肉のしょうが焼き 野菜のからし和え・大根と厚揚げの煮物 大根葉のじゃこ炒め・味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	米	油 ごま油 ごま	にんじん 大根葉	たまねぎ キャベツ 大根・きぬさや もやし・なめこ	847 kcal 34.0 g 26.0 g	味噌汁の具は、なめこです。なめこのヌメリは里芋やオクラと同じ成分です。
24月		ごはん・ピビンバ 豆アジの南蛮漬け・ニラ玉炒め 果物	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 豆あじ	米 小麦粉	油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん にら	もやし 切干大根 たまねぎ	876 kcal 31.1 g 28.4 g	ピビンバは、肉炒め、ナムル、切干大根炒めの3種の具をごはんにまぜて食べます。
25火		ごまごはん・豆腐のうま煮 根菜サラダ・エビチリ 果物 スプーン	豚肉 豆腐・味噌 えび	牛乳	米	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ ごぼう・れんこん	838 kcal 32.9 g 27.4 g	根菜サラダは、れんこん、ごぼう、にんじんが入っています。シャキシャキとした食感を味わいましょう。
26水		パン・ドライカレー 磯辺フレンチ・大根サラダ 果物・キャベツスープ スプーン	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉	油・バター ごま油 ごま	にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり キャベツ	756 kcal 27.5 g 27.9 g	いつもはごはんと一緒にドライカレーをパンと合せました。パンにはさんで食べましょう。
27木		ごはん・魚の香り揚げ・里芋の味噌田楽 キャベツのしょうが風味 豆腐のチャンプルー・果物	メルルーサ 味噌 豆腐・豚肉	牛乳	米 小麦粉	油 ごま油 ごま	にんじん にら	キャベツ たけのこ	798 kcal 30.9 g 19.2 g	里芋の味噌田楽は、茹でた里芋に甘みのあるみそだれをかけています。
28金		ごはん・八宝菜・焼き春巻き ごぼうのきんぴら ぶどう豆 スプーン	豚肉・いか うずら卵 大豆	牛乳	米 しゅうまい皮	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	白菜・ねぎ たけのこ たまねぎ ごぼう	872 kcal 33.4 g 22.1 g	焼き春巻きは、具を一つひとつ皮でつつみ、焼きました。すべて手作りです。
31月		パン・ツナポテトカレーグラタン サルサドッグ パンキンサラダ・果物	ツナ ウィンナー ハム	牛乳 チーズ	パン 小麦粉 じゃが芋	油 バター マヨネーズ	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース	814 kcal 29.0 g 33.1 g	ハッピー・ハロウィン! ハロウィンは収穫祭だったと言われていました。かぼちゃのサラダを食べます。

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。

【10月分給食の申込み】

マークシート：9月1日(木)～15日(木)
パソコン・携帯電話：9月1日(木)～20日(火)
給食費は9月16日(金)までに払い込んでください。

9月から温かい「汁物」が加わります!

9月から週に1～2回程度、味噌汁やスープなど温かい汁物がつきます。お楽しみに!





中学校給食10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		
3	月		ごはん・魚のごまがらめ クープイリチー・さつま芋の甘煮 わかめのんにく炒め	ホキ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	米 さつま芋 小麦粉	油 ごま油 ごま	小松菜	もやし しょうが にんにく	835 kcal 32.0 g 21.0 g	クープイリチーは沖縄料理で、昆布の炒め煮です。お祝い料理のひとつとされています。
4	火		ひじきピラフ・パーベキューチキン リボンパスタソテー・粉ふき芋 チンゲン菜のサラダ・にんじんグラッセ	鶏肉 ハム	牛乳 ひじき	米 リボンパスタ じゃが芋	油 オリーブ油 バター	にんじん チンゲン菜	しいたけ たまねぎ もやし コーン	790 kcal 32.6 g 19.5 g	パーベキューチキンは、焼いた鶏肉にパーベキューソースをかけたものです。
5	水		とりそばろごはん・海鮮豆腐 チーズポテト・揚げポールと卵の甘辛煮 果物・中華スープ スプーン	鶏肉・豆腐 えび・いか 揚げポール うずら卵	牛乳 粉チーズ	米 じゃが芋	油・バター ごま油 アーモンド	にんじん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ 白菜・ねぎ もやし	838 kcal 34.1 g 22.6 g	海鮮豆腐は、豆腐の他、えび、いか、野菜など9種類の食材が入り、具だくさんです。
6	木		ジャムサンド・パスタカレーミート ウィンナーとポテトのソテー 海草サラダ・白いんげん豆のバター風味	豚肉・大豆 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ わかめ	パン パスタ じゃが芋	油・バター ごま油 ごま	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	849 kcal 31.1 g 28.7 g	パスタカレーミートは、カレー風味のミートソースとペンネマカロニを和えました。
7	金		ごはん・豚肉のしょうが焼き 野菜のからし和え・太根と厚揚げの煮物 大根葉のじゃこ炒め・味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	米	油 ごま油 ごま	にんじん 大根葉	たまねぎ キャベツ 大根・きぬさや もやし・なめこ	847 kcal 34.0 g 26.0 g	味噌汁の具は、なめこです。なめこのヌメリは里芋やオクラと同じ成分です。
11	火		ごはん・ビビンバ 豆アジの南蛮漬け・ニラ玉炒め 果物	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 豆あじ	米 小麦粉	油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん にら	もやし 切干大根 たまねぎ	876 kcal 31.1 g 28.4 g	ビビンバは、肉炒め、ナムル、切干大根炒めの3種の具をごはんに乗せて食べます。
12	水		ごまごはん・豆腐のうま煮 根菜サラダ・エビチリ 果物 スプーン	豚肉 豆腐・味噌 えび	牛乳	米	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ ごぼう・れんこん	838 kcal 32.9 g 27.4 g	根菜サラダは、れんこん、ごぼう、にんじんが入っています。シャキシャキした食感を味わいましょう。
13	木		ごはん・鯖の香味焼き 青菜のナムル・大学芋・豚キムチ うずら卵のさっぱり煮	鯖・味噌 豚肉 うずら卵	牛乳	米 さつま芋	油 ごま油 ごま	小松菜 にら	もやし 白菜キムチ たまねぎ	874 kcal 33.1 g 26.6 g	10月13日はさつま芋の日です。詳しくは裏面の食育だよりをご覧ください。
14	金		パン・ドライカレー 磯辺フレンチ・大根サラダ 果物・キャベツスープ スプーン	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉	油・バター ごま油 ごま	にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり キャベツ	756 kcal 27.5 g 27.9 g	いつもはごはんと一緒にドライカレーをパンと合せました。パンには喜んで食べましょう。
17	月		ごはん・魚の香り揚げ・里芋の味噌田楽 キャベツのしょうが風味 豆腐のチャンプルー・果物	メルルーサ 味噌 豆腐・豚肉	牛乳	米 小麦粉	油 ごま油 ごま	にんじん にら	キャベツ たけのこ	798 kcal 30.9 g 19.2 g	里芋の味噌田楽は、茹でた里芋に甘みのあるみそだれをかけています。
18	火		ごはん・八宝菜・焼き春巻き ごぼうのきんぴら ぶどう豆 スプーン	豚肉・いか うずら卵 大豆	牛乳	米 しゅうまい皮	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	白菜・ねぎ たけのこ たまねぎ ごぼう	872 kcal 33.4 g 22.1 g	焼き春巻きは、具の一つひとつ皮でつつみ、焼きました。すべて手作りです。
19	水		ごはん・あじの一夜干し ピーマン炒め・ごぼうのごま和え 鶏と里芋の煮物・ちりめんわかめ	あじ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 ピーマン 里芋	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ たけのこ ごぼう	850 kcal 37.3 g 21.3 g	ちりめんわかめは、カルシウムと鉄分が豊富です。ふりかけのようにごはんにかけて食べましょう。
20	木		パン・チキンと豆のトマト煮込み スプーン キャベツのガーリック炒め きのこスパゲティ・果物・コンソメスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 スパゲティ	油 オリーブ油 バター	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	768 kcal 33.9 g 26.4 g	コンソメスープは、たまねぎとにんじんが入ったシンプルなおスープです。
21	金		ごはん・天ぷら(いか・さつま芋) 3色ナムル・豚肉の時雨煮 ごまめナッツ	いか・卵 豚肉 油揚げ	牛乳 かえり煮干	米 さつま芋 小麦粉	油・ごま油 ごま アーモンド	小松菜 にんじん	もやし ごぼう しょうが	950 kcal 35.9 g 23.7 g	ごはんには天つゆをかけているので、天ぷらをのせれば天丼のように食べられます。
24	月		栗ごはん・鶏肉の竜田揚げ ほうれん草のソテー キャベツのツナマヨ和え 豆がんともみじ煮・なめたけ	鶏肉・ツナ がんもどき かまぼこ	牛乳	米	油・バター マヨネーズ くり・ごま	ほうれん草 にんじん いんげん	コーン キャベツ えのきたけ	827 kcal 32.9 g 27.6 g	栗ごはんは、竜田揚げで秋、紅葉をイメージした献立です。煮物にはもみじをあしらいました。
25	火		ゆかりごはん・韓国風肉じゃが 鮭の塩焼き・ひじきの和風サラダ 金時豆の甘煮	豚肉 鮭 金時豆	牛乳 ひじき	米 じゃが芋	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ	828 kcal 31.6 g 18.0 g	金時豆の甘煮は、金時豆をやわらかく茹でて、砂糖を加えてことごと煮ました。
26	水		キャロットピラフ ミートローフきのこソース ポテトのミルク煮・フレンチサラダ・果物	豚肉 豆腐 卵	牛乳	米 じゃが芋 パン粉・山芋	油 バター	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ コーン・しめじ エリンギ キャベツ	823 kcal 27.1 g 23.7 g	ミートローフは、豚肉、豆腐、炒めたたまねぎなどを混ぜて、のしてオーブンで焼きました。
27	木		パン・とんかつ・じゃが芋の塩炒め トマトソースパスタ おかかブロッコリー・わかめスープ	豚肉・ハム 卵 かつお節	牛乳 わかめ	パン 小麦粉・パン粉 じゃが芋 スパゲティ	油 ごま油	にんじん いんげん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	927 kcal 41.1 g 35.5 g	パンは柏もちのような形で折り目をはがすと具をはさめます。キャベツ、とんかつをはさんで食べます。
28	金		ごはん・厚揚げのカレー煮 笹かまぼこのマヨネーズ焼き 小松菜としめじのソテー・しいたけ昆布	厚揚げ・豚肉 笹かまぼこ かつお節	牛乳 青のり 昆布	米	油 マヨネーズ	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	806 kcal 29.8 g 18.2 g	豆腐は淡泊な味のため、カレーなど洋風の味つけもとてもよく合います。
31	月		パン・ツナポテトカレーグラタン サルサドッグ パンキンサラダ・果物	ツナ ウィンナー ハム	牛乳 チーズ	パン 小麦粉 じゃが芋	油 バター マヨネーズ	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース	814 kcal 29.0 g 33.1 g	ハッピー・ハロウィン！ハロウィンは収穫祭だったと言われています。かぼちゃのサラダを食べます。

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。

【10月分給食の申込み】

マークシート：9月1日(木)～15日(木)
パソコン・携帯電話：9月1日(木)～20日(火)
給食費は9月16日(金)までに払い込んでください。

9月から温かい「汁物」が加わります！

9月から週に1～2回程度、味噌汁やスープなど温かい汁物がつきます。お楽しみに！



