



# 令和6年 5月 献立予定表

八王子市立 中学校

日曜	献立名		主 材 料 名						栄養価	
	主食	献立物	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー	
			たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質	
1 水	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ トマト	にんにく 根しょうが ななねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	780kcal 31.5g
2 木	赤米ごはん 端午の節句	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁 果物(カラオレンジ)	さわりみそ 鶏肉 竹輪 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	根しょうが ごぼう こんにやく たけのこ えのきたけ ななねぎ カラオレンジ	782kcal 37.4g
7 火	ごはん	牛乳	豚キムチ チンゲンサイと卵のスープ まめ黒糖	豚肉 生揚げ 卵 豆腐 煎り大豆	わかめ 牛乳	米 でんぷん 黒砂糖	油 ごま油	にら チンゲンサイ にんじん	にんにく キムチ漬け 根しょうが たまねぎ ななねぎ しいたけ しめじ	780kcal 30.8g
8 水	ごはん	牛乳	ししゃものカレー天 五目きんぴら かぶのみそ汁 果物(カラオレンジ)	卵 さつま揚げ 油揚げ 赤みそ みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく れんこん かが キャベツ ななねぎ カラオレンジ	751kcal 26.1g
9 木	海鮮あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト わかめと豆腐のスープ	豚肉 えび いか 豆腐	青のり わかめ 牛乳	中華めん でんぷん フレンチポテト	油 ごま油	にんじん さやえんどう	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく 根しょうが えのきたけ	813kcal 36.9g
10 金	ルーローハン (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯) 台湾・高雄のバナナッブルコンポート	豚肉 卵 ハム	牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	チンゲンサイ にんじん こまつな	根しょうが だいこん たまねぎ 台湾バナナッブル	826kcal 29.3g
13 月	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ ピリ辛じゃこキャベツ 豚汁 果物(サマー清見)	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう	白ごま ごま油	にんじん こまつな	根しょうが きゅうり キャベツ ごぼう だいこん せりふ たまねぎ こんにやく サマー清見	801kcal 36.2g
14 火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 野菜の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮	卵 鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん こんにやく	787kcal 28.5g
15 水	ドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ レーズン グリーンピース にんにく 根しょうが だいこん きゅうり りんご缶	786kcal 24.3g
16 木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え 呉汁 果物(美生柑)	鮭 かつおぶし粉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう	油	こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ 美生柑	780kcal 38.6g
17 金	食パン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ くきわかめのサラダ	大豆 豚肉	くきわかめ 牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター 白ごま ごま油	にんじん	いちご レモン たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	855kcal 31.5g
20 月	三番麦ごはん 車人形御膳	牛乳	鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え 果物(サマー清見) ろくろ車のすまし汁	鶏肉 西京みそ みそ 油揚げ かつおぶし粉 豆腐	青のり ひじき わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 黒米 きび さとう 焼きふ	油 ごま油	桑の葉 こまつな にんじん	もやし ななねぎ えのきたけ サマー清見	769kcal 31.9g
21 火	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ 野菜と油揚げのごま和え 沢煮椀 茎わかめのしょうが炒め	かつお 油揚げ 豚肉	くきわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 白ごま	こまつな にんじん	にんにく 根しょうが もやし ごぼう だいこん しいたけ しらたき	780kcal 37.3g
22 水	チリビーンズサンド	牛乳	クリームシチュー フレンチきゅうり ゆでそらまめ	金時豆 ウィンナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	ミルクパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ そらまめ マッシュルーム	873kcal 32.6g
23 木	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え 田舎汁 フルーツ缶	赤魚 みそ 油揚げ 鶏肉 かつおぶし粉 生揚げ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	白ごま 油	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん こんにやく ななねぎ フルーツミックス缶	769kcal 36.7g
24 金	ウインナーピラフ	牛乳	スパニッシュオムレツ ミネストローネ 果物(冷凍みかん)	鶏肉 ウインナー 卵 ハム ベーコン	牛乳	米 押麦 じゃがいも マカロニ	バター 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく セロリ 冷凍みかん	801kcal 28.6g
27 月	ごはん	牛乳	いかのねぎみそ焼き ひじきと切干しのサラダ 牛肉じゃが 果物(美生柑)	いか みそ ハム 牛肉	ひじき 牛乳	米 さとう じゃがいも	白ごま 油 マヨネーズ ごま油	にんじん さやいんげん	根しょうが にんにく ななねぎ きゅうり 切干しだいこん コーン 美生柑 たまねぎ こんにやく	795kcal 34.6g
28 火	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み アスパラサラダ 桃のクラフティ	鶏肉 卵	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 じゃがいも はちみつ さとう コーンスターチ	オリーブ油	にんじん ホールトマト グリーンアスパ ラ 赤ピーマン	パセリ にんにく 根しょうが たまねぎ ズッキーニ パル ミキャベツ きゅうり レモン 黄桃缶	815kcal 25.9g
29 水	ごはん 100年フード献立 「小豆島そうめん」	牛乳	鯖の辛味焼き 切干大根の煮物 小豆島そうめんのすまし汁	さば 赤みそ 油揚げ さつま揚げ	わかめ 牛乳	米 さとう そうめん	白ごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ななねぎ 切干しだいこん だいこん えのきた け	813kcal 29.5g
30 木	梅じそごはん 中学生の考えた バランス献立 四谷中	牛乳	ハンバーグ ツナサラダ ミントマト みそけんちん汁	豆腐 豚肉 卵 ツナ 赤みそ みそ	調理用牛乳 スキムミルク 牛乳	米 バン粉 さとう さといも	油 マヨネーズ 白ごま ごま油	ゆかり粉 ブロッコリー ミニトマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コー ん ごぼう だいこん こんにやく ななねぎ	880kcal 35.6g
31 金	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	ズッキーニのサラダ オレンジポンチ	ツナ	きざみのり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	だいこん 菜 にんじん	だいこん えのきた け キャベツ ズッキーニ フルーツミックス缶 みかんジュース	770kcal 29.0g

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン →  
今月の地場野菜は、大根、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、小松菜、かぶ、チンゲンサイ、ブロッコリー、そら豆、ミニトマトを使用する予定です。

