



日曜	献立名 (☺は地産地消の目印です!)			主な材料名					栄養価		
	主食	飲み物	主菜・副菜など	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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
10	ごはん	牛乳	豚のしょうが焼き 野菜のおかか和え☺ かぶのみそ汁☺	豚肉 かつおぶし粉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ もやし、かぶ ながねぎ えのきたけ	815kcal	30.4g
11	ごはん	牛乳	マーボー豆腐☺ ポップビーンズ 中華スープ☺	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	786kcal	31.9g
12	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き じゃこキャベツ☺ 肉じゃが	いか 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま油 白ごま 油	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ	757kcal	35.9g
15	たけのこごはん☺	牛乳	鯖のおろしソース 野菜の彩り和え☺ みそけんちん汁☺	鶏肉 油揚げ、さば かつおぶし粉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	こまつな にんじん	たけのこ だいこん しょうが もやし、ごぼう ながねぎ	847kcal	34.3g
16	ポークカレー ライス☺	牛乳	大根のフレンチサラダ☺ 里山フルーツソース ヨーグルト☺	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、 だいこん、きゅうり、 ブルーベリー、山ごとう レモン果汁	839kcal	21.8g
17	かてめし☺	牛乳	桑都揚げ☺ 野菜のゆかり和え☺ 絹のお吸いもの 果物(はるか)	鶏肉 油揚げ ささかまぼこ 卵 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 そうめん 白玉	サラダ油、揚げ油	にんじん さやいんげん ゆかり粉	しょうが しめじ、きゅうり キャベツ、ながねぎ えのきたけ はるか	753kcal	28.6g
18	コッパン	牛乳	チキンのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ☺ 果物(ブラッドオレンジ)	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳 スキムミルク チーズ	コッパン じゃがいも アルファベット マカロニ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	セロリー にんにく グリーンピース たまねぎ、キャベツ ブラッドオレンジ	772kcal	36.9g
19	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら きゅうりとかぶの南蛮漬☺ 豚と豆の角煮風 かきたま汁☺	卵 豚肉 大豆 豆腐	ししゃも 青のり 牛乳	米 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり かぶ 根しょうが たまねぎ	791kcal	32.1g
22	赤米ごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ 五目さんぴら☺ 春のすまし汁☺ 果物(はるか)	さわら さつま揚げ かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	根しょうが にんにく ごぼう れんこん、えのきたけ ながねぎ、はるか	769kcal	31.9g
23	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ キャベツのからし和え☺ 呉汁☺八王子産ミニトマト☺	豆腐 卵 豚肉 大豆 油揚げ、みそ	ひじき ちりめんじゃこ スキムミルク 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油	チンゲン菜 にんじん こまつな ミニトマト	たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ	775kcal	33.4g
24	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮☺ 春キャベツのみそ汁☺ 果物(きよみ)	鮭 鶏肉 竹輪 油揚げ、みそ	煮干し 牛乳	米 じゃがいも さとう	サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ キャベツ えのきたけ、かぶ 清見オレンジ	799kcal	40.6g
25	ビビンバ☺	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ☺ フルーツ白玉	豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん 白玉	ごま油 白いりごま	にんじん こまつな チンゲン菜	にんにく しょうが 切干しだいこん もやし、しめじ フルーツミックス缶	820kcal	26.4g
26	コッパン	牛乳	八王子ナポリタン☺ ほうれん草のキッシュ 野菜スープ☺	卵 ベーコン みそ	生クリーム 牛乳	★コッパン ★スパゲティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	843kcal	30g
30	スパゲティミート ソース☺	牛乳	コールスロー☺ 果物(はるか)	ベーコン 豚肉	ナチュラルチー ズ 牛乳	★スパゲティ さとう	オリーブ油 油	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、コーン はるか	842kcal	33.2g

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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 > くらしの情報 > 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 はちっこキッチン →→→



桑都・八王子の「ふるさと給食」のロゴです。

給食で提供している日本遺産献立や八王子の郷土料理・地場農産物などを、桑都・八王子の「ふるさと給食」と名付け、取り組んでいきます!

1人分の給食をしっかりと食べよう!

栄養バランスのとれた給食ですが、皆さんが1人分をしっかりと食べることで初めて栄養バランスが保たれます。健康な身体で、勉強や部活に打ち込めるよう、食事を大切にしましょう。

給食準備を素早く行い、食べる時間を確保しよう!

給食当番は身支度を整え、時間を意識して準備しましょう。他の生徒は手を洗ったら、教室内で静かに待ちましょう。

均等に配る工夫をしよう!

32人学級なら、食缶の中を4分割にし、1人分量の目安をつけて配り始めましょう。

8人分ずつ

極端に減らしてませんか?

特に、主菜・副菜は1人分をしっかりと食べてほしいです。どうしても量が多く、調整したい場合は、主食の量を調整しましょう。牛乳もまったく飲まないということがないようにしましょう。苦手な食べ物や料理も、まずは挑戦してみてください!

