



中学校給食 10月献立予定表



八王子市立
令和2年度

中学校
八王子市教育委員会

日	曜日	牛乳	献立名	献立写真	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
					たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1	木		秋月ごはん 石垣揚げ(ホキ・笹かまぼこ) にんじんたまご炒め 浅漬け 大根のそぼろ煮 八王汁 八王子城御膳		ほき(魚) 卵 笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 もち米 砂糖 小麦粉 片栗粉 黒米 じゃが芋	くり ごま サラダ油	にんじん さやいんげん パセリ	ごぼう 白菜 きゅうり 玉ねぎ かぶ 大根 長ねぎ キャベツ しょうが	836 kcal
											30.3 g
											23.4 g
2	金		祝・日本遺産認定 かてめし 桑の葉焼き 野菜のおかか和え 絹のあんかけ白玉 豚肉とごぼうのみそ炒め 果物 桑都(そうと)御膳		鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ かつお節	牛乳	米 片栗粉 砂糖 そうめん 白玉団子	サラダ油 ごま マヨネーズ	にんじん 桑の葉 ほうれん草 さやいんげん	ごぼう にんにく 干しいたけ 白菜 グリーンピース しめじ 他	838 kcal
											32.7 g
											31.4 g
5	月		五穀ごはん 豆腐の田楽風 小松菜と切り干し大根のおひたし きくらげの佃煮 がんもの煮付け 精進だしの翠露汁 高尾山御膳		豆腐 豆乳 油揚げ みそ がんもどき	牛乳 昆布	米 もち米 赤米 麦 きび じゃが芋 山芋 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん ほうれん草	切り干し大根 きくらげ しょうが 干しいたけ 大根	802 kcal
											26.1 g
											19.6 g
6	火		ごはん 豚肉のスタミナ炒め 三色ナムル いかのチリソース ツナじゃが		豚肉 いか ツナ	牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ グリーンピース	985 kcal
											36.1 g
											35.8 g



中学校給食 10月献立予定表



八王子市立
令和2年度

中学校
八王子市教育委員会

日	曜日	牛乳	献立名	献立写真	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	
					たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
7	水	牛乳	ごはん あじフライ ナポリタン きのこのリヨン風 フレンチサラダ		あじ(魚) 卵 ベーコン	牛乳	米 小麦粉 パン粉 スパゲティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン きゅうり	921 kcal	
											33.0 g	
											25.2 g	
8	木	牛乳	ごはん カレー ハーブチキン キャベツとコーンのソテー ゆかりあえ ポテトカルボナーラ 果物(りんご缶)		鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	米 じゃが芋 薄力粉	サラダ油 バター オリーブ油	バジル ピーマン にんじん パセリ ゆかり粉	セロリ きゅうり キャベツ コーン 大根 玉ねぎ にんにく りんご缶	951 kcal	
											30.2 g	
											32.5 g	
9	金	牛乳	にんじんごはん さばのみそ焼き ごまおかか和え にら玉 筑前煮		油揚げ みそ かつお節 さば(魚) 卵 さつまあげ	牛乳	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	にんじん 万能ねぎ 小松菜 にら さやいんげん	白菜 しめじ 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ 他	912 kcal	
											35.6 g	
											37.4 g	
				目の愛護デー								
12	月	牛乳	パン 鮭のきのこクリームソース ペンネソテー かぼちゃサラダ ほうれん草とコーンの炒め物 果物 キャベツのスープ		さけ(魚) 鶏肉	牛乳	パン 薄力粉 ペンネ	サラダ油 バター マヨネーズ オリーブ油	ピーマン パセリ かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ レモン マッシュルーム にんにく コーン キャベツ きゅうり 他	798 kcal	
											35.9 g	
											30.2 g	



中学校給食 10月献立予定表



八王子市立
令和2年度

中学校
八王子市教育委員会

日	曜日	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	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
13	火	牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜のバター炒め にんじんのたらこきんぴら 五目たまご焼き		鶏肉 たらこ 卵	牛乳	米 砂糖	ごま油 ごま サラダ油 バター	にんじん ピーマン 万能ねぎ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ 干しいたけ	830 kcal
										32.7 g	
										27.6 g	
14	水	牛乳	ごはん ホキ(白身魚)の甘辛だれ ボイル野菜 豆腐のカレー煮 ジャーマンポテト 果物		にしん(魚) 豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま バター	チンゲン菜 にんじん ピーマン さやいんげん	しょうが もやし 玉ねぎ 他	906 kcal
										30.1 g	
										27.3 g	
15	木	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツの千切り ミントマト マカロニサラダ 雷こんにゃく 果物 あおさのみそ汁		豚肉 ハム みそ	牛乳	米 片栗粉 マカロニ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま ごま油	ミントマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 長ねぎ 他	880 kcal
										32.3 g	
										27.0 g	
			中学生の 考えた バランス献立								
16	金	牛乳	ごはん 油淋鶏 きゅうりのナムル かわりきんぴら えびと野菜のペッパーソテー		鶏肉 えび	牛乳	米 片栗粉 砂糖 スパゲティ	サラダ油 ごま ごま油 バター	にんじん さやいんげん ピーマン	長ねぎ しょうが きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ にんにく 他	955 kcal
										33.6 g	
										31.5 g	
			世界食料デー								



中学校給食 10月献立予定表



八王子市立
令和2年度

中学校
八王子市教育委員会

日	曜日	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	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
19	月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 バンバンジー いかのかりんと揚げ 果物		豆腐 豚肉 鶏肉 いか 大豆 みそ	牛乳	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ラー油 ごま油	にら にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり もやし 他	855 kcal
											34.8 g
											24.4 g
20	火	牛乳	ひじきごはん いわしのカレー揚げ かぶのかつお和え 塩肉じゃが ブロッコリーのにんにく炒め 沢煮椀	 和み献立 千葉県	鶏肉 いわし(魚) かつお節 豚肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま オリーブ油	にんじん ブロッコリー	干しいたけ ごぼう かぶ レモン 玉ねぎ きゅうり えのきたけ コーン 他	837 kcal
											32.1 g
											26.9 g
21	水	牛乳	コーンライス 鶏肉のトマトソース 青菜としめじのソテー お茶ケーキ ツナサラダ		鶏肉 ベーコン 卵 ツナ	牛乳	米 砂糖 薄力粉	バター サラダ油 オリーブ油 アーモンド	トマト パセリ にんじん ほうれん草	コーン にんにく セロリ 玉ねぎ しめじ キャベツ レモン きゅうり	922 kcal
											33.1 g
											33.5 g
22	木	牛乳	ごはん さんまのピリカラ揚げ 白菜のじゃこあえ ミニトマト さつま芋のそぼろ煮 豆腐チャンプルー		さんま(魚) 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	米 薄力粉 片栗粉 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま ごま油	にんじん ほうれん草 ミニトマト にら	しょうが 長ねぎ 白菜 たけのこ もやし	923 kcal
											32.3 g
											31.6 g



中学校給食 10月献立予定表



八王子市立
令和2年度

中学校
八王子市教育委員会

日	曜日	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	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
23	金		ごはん <u>ビビンバ(具)</u> <u>ちくわのマヨネーズ焼き</u> <u>じゃがベーコン</u> 果物		豚肉 <u>油揚げ</u> <u>ちくわ</u> <u>ベーコン</u> かつお節	生乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 <u>ごま</u> <u>ごま油</u> <u>バター</u> <u>マヨネーズ</u>	ほうれん草 にんじん ピーマン	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 切り干し大根 玉ねぎ 他	887 kcal
											30.0 g
											28.2 g
26	月		ごはん <u>鶏の竜田揚げ</u> <u>ボイル野菜</u> <u>わかめのごま酢和え</u> <u>海鮮塩炒め</u> 果物	鶏肉 ツナ <u>えび</u> <u>いか</u>	生乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉	サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 ブロccoliリー	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ 他	857 kcal	
										32.1 g	
										27.5 g	
27	火		ごはん <u>ドライカレー</u> <u>コーンポテト</u> <u>フルーツ白玉</u> <u>オニオンドレッシングサラダ</u>	豚肉	生乳	米 <u>薄力粉</u> じゃが芋 砂糖 白玉団子	サラダ油 <u>バター</u>	にんじん トマト ほうれん草 ピーマン 小松菜 パセリ	玉ねぎ にんにく 干しいたけ コーン キャベツ しょうが <u>フルーツミックス</u>	873 kcal	
										28.1 g	
										23.2 g	
28	水		<u>生姜としめじの炊き込みごはん</u> <u>豚しゃぶとなすの和風おろしポン酢</u> <u>五目煮豆</u> <u>小松菜と桜えびのさっと煮</u> <u>かき卵きのこスープ</u>	油揚げ 豚肉 大豆 卵 鶏肉 <u>さつまあげ</u>	生乳	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが しめじ なす キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 他	908 kcal	
										34.6 g	
										36.2 g	



中学校給食 10月献立予定表



八王子市立
令和2年度

中学校
八王子市教育委員会

日	曜日	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	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
29	木	牛乳	古代ごはん いかの唐揚げ ビーフン炒め ごま和え しいたけの和風ミートローフ		いか 鶏肉 大豆 卵	牛乳	米 黒米 薄力粉 片栗粉 砂糖 ビーフン	サラダ油 ごま ごま油	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ キャベツ	843 kcal
											33.8 g
											22.5 g
30	金	牛乳	ミックスピラフ 白身魚のフリット ほうれん草ともやしのソテー マッシュパンプキン ボロネーゼ ハロウィン		鶏肉 ほき(魚) 豚肉	牛乳	米 薄力粉 さつまい ペンネ	サラダ油 バター	にんじん トマト かぼちゃ パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく もやし セロリ	887 kcal
											33.9 g
											23.7 g