



# 中学校給食 12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	
1	火	牛乳	ごはん いわしの香り揚げ 青菜のナムル かぶと鶏肉の吉野煮 ポテトカルボナーラ 果物		いわし(魚) 鶏肉 ベーコン	生クリーム チーズ	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	小松菜 ブロッコリー	しょうが にんにく もやし かぶ 他	883 kcal
											31.3 g
											30.4 g
2	水	牛乳	五目おこわ 鶏肉の塩こうじ焼き ビーフン炒め 厚揚げのカレー煮 ねぎ塩こんにゃく 果物		鶏肉 豚肉 油揚げ 厚揚げ かつお節	生乳  昆布	米 もち米 砂糖 ビーフン 片栗粉	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン さやいんげん	ごぼう しいたけ しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 他	869 kcal
											33.6 g
											29.2 g
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">             五つの輪で 体カアップ! 目指せ、強い体!   </div>											
3	木	牛乳	ターメリックライス クリームソースかけ いかのハーブ焼き にんじんポテト きのこのリヨン風 野菜のオニオンドレッシング		ベーコン 鶏肉 いか	生乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	にんじん パジル ほうれん草 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく しめじ エリンギ キャベツ	812 kcal
											31.6 g
											22.6 g
4	金	牛乳	ゆかりごはん さばの塩焼き 白菜のごまじゃこ和え ひじきの煮物 鶏肉の野菜炒め		さば(魚) 鶏肉	生乳  ちりめんじゃこ ひじき	米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	ゆかり粉 にんじん ピーマン さやいんげん ほうれん草	白菜 しいたけ 玉ねぎ にんにく 他	862 kcal
											32.8 g
											31.1 g



# 中学校給食 12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	
7	月		ごはん 鶏肉のみぞれ煮 三色ナムル かわりきんぴら 海鮮豆腐		鶏肉	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 スパゲティ	サラダ油 ごま油 ごま バター	小松菜 にんじん さやいんげん チンゲン菜	大根 しょうが もやし にんにく ごぼう 玉ねぎ 白菜 他	861 kcal
					卵						33.1 g
					豆腐						25.4 g
8	火		わかめごはん さんまのかば焼き キャベツの辛味炒め 肉じゃが 果物 豚汁	 中学生の 考えた バランス献立	さんま(魚)	牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま オリーブ油	ピーマン にんじん さやいんげん	ごぼう もやし しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく 長ねぎ 大根・他	993 kcal
					豚肉					32.3 g	
					みそ					32.6 g	
9	水		ごはん 鶏のゴマ照り焼き 野菜の塩バター炒め にら玉 がんもの煮付け	 地産地消 「にんじ ん」	鶏肉	牛乳	米 砂糖	サラダ油 ごま バター	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	842 kcal
					卵					32.2 g	
					がんもどき					28.1 g	
10	木		チキンライス いかのフリッター ほうれん草のソース炒め フルーツ白玉 イタリアンサラダ		鶏肉	牛乳	米 小麦粉 白玉だんご 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	にんじん ほうれん草 パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン マッシュルーム しめじ フルーツミックス缶 にんにく キャベツ	829 kcal
					いか					31.7 g	
										21.1 g	





# 中学校給食 12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	
17	木		こぎつねごはん メギスとちくわの磯辺揚げ 治部煮 れんこんのツナ和え もやしなます		油揚げ ちくわ 卵 ツナ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 生ふ	サラダ油 マヨネーズ	にんじん さやいんげん	れんこん もやし きゅうり たけのこ	850 kcal
											30.9 g
											27.9 g
18	金		ごはん カレー ローストチキン ガーリックポテト わかめサラダ キャロットラペ 果物(りんご缶)		ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター ごま油 アーモンド オリーブ油 サラダ油	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり りんご缶	947 kcal
											30.5 g
											30.3 g
21	月		ごはん さわらのごま焼き 白菜のゆず香和え かぼちゃサラダ 筑前煮 果物		さわら(魚) 鶏肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	かぼちゃ にんじん さやいんげん	白菜 ゆず しょうが きゅうり 玉ねぎ ごぼう れんこん しいたけ 他	836 kcal
											32.4 g
											25.0 g
22	火		バターライス ミラノ風カツレツ ボイルブロッコリー 白いんげん豆のグラッセ えびと野菜のペッパーソテー		鶏肉 卵 白いんげん豆 えび	牛乳	米 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	バター サラダ油 ごま油	ブロッコリー トマト パセリ ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく	907 kcal
											39.6 g
											22.0 g



# 中学校給食 12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	
23	水		ごはん ビビンバ(具) いかのチリソース ジャーマンポテト 果物 えのきスープ		豚肉 鶏肉 油揚げ いか ベーコン	牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま バター	ほうれん草 にんじん ピーマン	長ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく しいたけ しょうが えのきたけ 切り干し大根 他	882 kcal
											31.5 g
											24.7 g
24	木		ミックスピラフ 鶏のからあげ ほうれん草としめじのソテー フレンチサラダ えびのトマトクリームパスタ		ハム 鶏肉 卵 ベーコン えび	牛乳  生クリーム	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 ペンネ	バター サラダ油	にんじん ほうれん草 トマト・パセリ	玉ねぎ コーン しょうが しめじ キャベツ にんにく きゅうり	921 kcal
											34.1 g
											32.4 g

クリスマス献立

