

中学校給食 9月献立予定表

八王子市立 中学校
令和2年度 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	
1	火	牛乳	バターライス ハッシュドポーク ペンネ添え 蒸しケーキブルーベリーソース ツナサラダ <small>八王子産 ブルーベリー使用</small>	 豚肉 卵 鶏肉 ツナ	生乳	米 小麦粉 マカロニ 砂糖	バター サラダ油 アーモンド	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン マッシュルーム ブルーベリー 他	955 kcal
										28.0 g
										30.1 g
2	水	牛乳	ごはん 天ぷら にんじんのたらこきんぴら 小松菜と油揚げのごま和え おでん風煮物 みそ汁	 いか たらこ 卵 油揚げ さつま揚げ うずらの卵 みそ	生乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま	にんじん 小松菜	白菜 しめじ 大根 玉ねぎ 他	919 kcal
										34.1 g
										22.2 g
3	木	牛乳	ごはん ごまだれチキン おかか和え 磯味ポテト 豆腐チャンプルー	 鶏肉 かつお節 豆腐 豚肉	生乳	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油 ごま ラー油	ほうれん草 にんじん にら	しょうが キャベツ たけのこ もやし	871 kcal
										34.6 g
										29.1 g
4	金	牛乳	ごはん さばのみそ焼き 三色ナムル 冬瓜のあんかけ ビーフン炒め	 さば(魚) みそ 鶏肉	生乳	米 砂糖 片栗粉 ビーフン	サラダ油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん ピーマン	万能ねぎ もやし にんにく 冬瓜 玉ねぎ しょうが	916 kcal
										30.9 g
										32.7 g

中学校給食 9月献立予定表



八王子市立

中学校

令和2年度

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		
7	月	牛乳	ごはん カレー チキンフリッター ほうれん草とベーコンのソテー コールスロー にんじんポテト 果物(りんご缶)		鶏肉 ベーコン 豚肉	生乳	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター	ほうれん草 パセリ にんじん	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ りんご缶	959 kcal
											34.3 g
											26.7 g
8	火	牛乳	ごはん いわしの香り揚げ もやしソテー 土佐漬け 塩肉じゃが		いわし(魚) かつお節 鶏肉	生乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油 ごま	にら にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり レモン かぶ 玉ねぎ グリンピース	846 kcal
											29.7 g
											26.0 g
9	水	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ボイルブロッコリー マッシュパンプキン ちくわの南部揚げ		豆腐 豚肉 みそ 大豆 ちくわ 卵	生乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 小麥粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま バター	にら ブロッコリー かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	830 kcal
											30.6 g
											21.9 g
10	木	牛乳	ごはん あじフライ 香りキャベツ にら玉 しめじと厚揚げの煮びたし 大根のみそ汁		あじ(魚) 卵 かつお節 厚揚げ みそ	生乳	米 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油	にんじん にら 小松菜	キャベツ しょうが 玉ねぎ しめじ 大根 えのきたけ	942 kcal
											36.9 g
											28.6 g

中学校給食 9月献立予定表

八王子市立 中学校
令和2年度 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	
11	金		ごはん 豚肉のしょうが焼き ポイル野菜 五目煮豆 ポテトサラダ		生乳 ひじき	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ ごぼう きゅうり コーン 他	906 kcal 31.8 g 29.6 g
14	月		ごはん 鮭の塩焼き おろしだれ 煮菜 ごぼうのマヨ和え のっぺ		生乳	米 片栗粉 里芋	マヨネーズ ごま サラダ油	小松菜 にんじん さやえんどう	大根 白菜 ごぼう れんこん 干しいたけ 他	802 kcal 35.4 g 19.8 g
15	火		パン 揚げ鶏の甘辛だれ 焼きそば パンサンスー ミルクポテト 果物 白菜スープ		生乳 青のり	パン 片栗粉 砂糖 じゃが芋 蒸し中華めん	サラダ油 ごま ごま油 バター	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 白菜 グリーンピース 他	851 kcal 36.7 g 30.5 g
16	水		ごこくごはん 魚のあんかけ ブロッコリーと卵のいためもの 豆腐のカレー煮 きゅうりとわかめのすの物 さつまいもとりんごの甘煮		生乳 わかめ	米 赤米 麦 きび あわ 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつまい	サラダ油 バター	にんじん ピーマン ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ にんにく きゅうり りんご缶	816 kcal 31.1 g 21.2 g



和み献立
新潟県

中学生の考えた
バランス献立



中学校給食 9月献立予定表

八王子市立 中学校
令和2年度 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	牛乳	ごはん ビビンバ(具) 大根のそぼろ煮 厚焼き卵 果物		豚肉 油揚げ 鶏肉 卵	生乳	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん さやいんげん	858 kcal
										31.5 g
										25.8 g
18	金	牛乳	ターメリックライス クリームソースかけ ローストチキン 青菜とコーンのソテー イタリアンサラダ ナポリタン		ベーコン 鶏肉	生乳	米 小麦粉 スパゲティ 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	パセリ にんじん ほうれん草 ピーマン	940 kcal
										33.6 g
										30.6 g
23	水	牛乳	ごはん 鶏の竜田揚げ のり和え 小倉白玉 厚揚げのみそ炒め		鶏肉 厚揚げ 小豆 豚肉 みそ 大豆	生乳	米・片栗粉 砂糖・小麦粉 白玉だんご	サラダ油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん さやいんげん	911 kcal
										31.7 g
										26.9 g

秋分の日(9/22)
おはぎのかわりに
小倉白玉を食べます

中学生の考えた
バランス献立







中学校給食 9月献立予定表

八王子市立

中学校

令和2年度

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		
25	金	牛乳	ミックスピラフ オムレツ チリコンカン なすのパン粉揚げ カラフルパスタ		鶏肉 卵 金時豆 豚肉 ベーコン	生乳	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マカロニ	バター サラダ油 オリーブ油	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン セロリ にんにく なす	902 kcal 32.3 g 29.8 g
28	月	牛乳	ごはん みそチキンカツ ボイル野菜 ピリカラきゅうり コーンポテト 果物 根菜汁		鶏肉 卵 みそ 油揚げ	生乳	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま ごま油 バター	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう 長ねぎ 他	924 kcal 34.8 g 25.4 g
29	火	牛乳	しょうがごはん さばのごま風味焼き 彩り和え 大豆と鶏肉の中華風 キャベツと卵のソテー		油揚げ さば(魚) 大豆 鶏肉 卵	生乳	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 さやいんげん	八王子しょうが もやし えのきたけ 長ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ	940 kcal 38.4 g 40.6 g
30	水	牛乳	磯香ごはん お月見しゅうまい きんぴら ツナマヨ和え 鶏肉と里芋の煮物		鶏肉 豆腐 うずらの卵 ツナ	生乳 青のり	米 片栗粉 砂糖 里芋 しゅうまいの皮	ごま ごま油 サラダ油 マヨネーズ	にんじん ピーマン 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ ごぼう れんこん キャベツ	871 kcal 30.5 g 23.6 g