



| 日曜   | 献立名                   |     |                                            | 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                                    | カルシウム                                            | 糖質                                      | 脂質                     | 緑黄色野菜                             | その他                                                                |         |     |
| 1 水  | きびごはん                 | 牛乳  | 夕焼小焼やき<br>もやしの和えもの<br>秋のお吸い物<br>果物(巨峰)     | さけ 西京みそ<br>かつおぶし粉<br>鶏肉<br>型抜きかまぼこ<br>豆腐 | カットわかめ<br>牛乳                                     | 米 もち米<br>きび                             | マヨネーズ<br>白ごま           | にんじん<br>こまつな                      | もやし えのきたけ<br>ながねぎ 巨峰                                               | 748kcal |     |
|      | 八王子市市政施行記念            |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 35.7g   |     |
| 2 木  | 秋月ごはん                 | 牛乳  | 石垣揚げ<br>野菜のピリリ漬け<br>八王汁 果物(菊花みかん)          | 鶏肉 油揚げ<br>みそ 赤みそ                         | ししゃも 牛乳                                          | 米 もち米 黒米<br>さとう 小麦粉<br>コーンスターチ<br>さつまいも | くり 白ごま<br>黒ごま 油<br>ごま油 | にんじん<br>こまつな                      | きゅうり だいこん<br>かぶ キャベツ<br>ながねぎ<br>根しょうが みかん                          | 782kcal |     |
|      | 八王子城御膳                |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 27.2g   |     |
| 3 金  | ごはん                   | 牛乳  | 豚すき煮<br>野菜とジャコのサラダ<br>有機冬瓜のスープ             | 豚肉 豆腐<br>鶏肉                              | ちりめんじゃこ 牛乳                                       | 米<br>さとう                                | ごま油 油<br>白ごま           | にんじん<br>こまつな                      | にんにく 根しょうが<br>ながねぎ たまねぎ<br>しらたき えのきたけ<br>しめじ キャベツ<br>きゅうり コーン とうがん | 757kcal |     |
|      | 有機冬瓜                  |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 30.9g   |     |
| 6 月  | ごはん                   | 牛乳  | 赤魚の薬味焼き<br>大豆の甘辛煮<br>月見汁 黄桃缶ハーフ            | 赤魚 大豆<br>鶏肉 豆腐<br>型抜きかまぼこ<br>うずらの卵       | 角切こんぶ<br>牛乳                                      | 米 さとう<br>さといも                           | ごま油 油<br>白ごま           | 万能ねぎ<br>にんじん<br>こまつな              | にんにく ごぼう<br>ながねぎ だいこん<br>黄桃缶                                       | 755kcal |     |
|      | 中秋の名月                 |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 35.8g   |     |
| 7 火  | メキシカンライス              | 牛乳  | キャベツのクリーム煮<br>コロコロサラダ<br>果物(プルーン)          | 豚肉 鶏肉                                    | 調理用牛乳<br>生クリーム<br>牛乳                             | 米 押麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう                | オリーブ油<br>油 バター         | にんじん<br>ピーマン<br>さいいんげん            | たまねぎ コーン<br>キャベツ だいこん<br>きゅうり プルーン                                 | 781kcal |     |
|      |                       |     | 野菜350                                      |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 23.9g   |     |
| 8 水  | 海鮮あんかけ<br>やきそば        | 牛乳  | 青のりポテト<br>青菜と豆腐のスープ                        | 豚肉 えび いか<br>鶏肉 豆腐                        | 青のり<br>カットわかめ<br>牛乳                              | むし中華めん<br>でんぱん<br>くし型ポテト                | 油 ごま油                  | にんじん にら<br>こまつな                   | たけのこ たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>きくらげ にんにく<br>根しょうが<br>えのきたけ ながねぎ          | 788kcal |     |
|      |                       |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 36.2g   |     |
| 9 木  | ごはん                   | 牛乳  | 鶏のレモンしょうゆ<br>野菜のごまドレッシング<br>呉汁 果物(みかん)     | 鶏肉 大豆<br>油揚げ 豆腐<br>みそ 赤みそ                | 牛乳                                               | 米 さとう                                   | 油 白ごま                  | にんじん<br>こまつな                      | レモン キャベツ<br>きゅうり コーン<br>だいこん ながねぎ<br>みかん                           | 754kcal |     |
|      | スポーツの日                |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 35.9g   |     |
| 10 金 | ごはん                   | 牛乳  | いかのネギ塩焼き<br>人参きんぴら<br>かきたま汁 山ぶどうゼリー        | いか さつま揚げ<br>鶏肉 卵 豆腐                      | 粉寒天 牛乳                                           | 米 さとう<br>でんぱん                           | ごま油 白ごま 油              | にんじん<br>こまつな                      | 根しょうが にんにく<br>ながねぎ ごぼう<br>たまねぎ とうがん<br>山ぶどう 黄桃缶                    | 757kcal |     |
|      | 目の愛護デー                |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 36.5g   |     |
| 14 火 | 食パン                   | 牛乳  | さつまいもクリーム<br>チキンのトマト煮込み<br>大根のフレンチサラダ      | 鶏肉                                       | 生クリーム<br>牛乳                                      | 食パン<br>さつまいも<br>さとう<br>じゃがいも            | バター 油                  | にんじん<br>ホールトマト                    | にんにく 根しょうが<br>たまねぎ きゅうり<br>だいこん                                    | 803kcal |     |
|      | さつまいもの日               |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 33.4g   |     |
| 15 水 | ひじきとわかめの混ぜご飯          | 牛乳  | 野菜の豆腐ハンバーグ<br>小松菜のおひたし<br>根菜のみそ汁           | 油揚げ 豆腐<br>豚肉 卵 みそ                        | 干ひじき<br>わかめご飯の素<br>調理用牛乳<br>スキムミルク<br>ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 さとう<br>パン粉<br>さつまいも                   | 白ごま 油<br>ごま油           | にんじん<br>こまつな<br>トマトピューレ           | たまねぎ もやし<br>れんこん しめじ<br>こんにゃく<br>ながねぎ 根しょうが                        | 781kcal |     |
|      | 中学生の考えた<br>バランス献立 四谷中 |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 31.8g   |     |
| 16 木 | スパゲティミートソース           | 牛乳  | えだまめサラダ<br>フルーツポンチ                         | 豚肉                                       | チーズ 牛乳                                           | スパゲティ<br>さとう                            | オリーブ油 油                | にんじん<br>ホールトマト<br>トマトピューレ         | たまねぎ セロリー<br>にんにく 枝豆 コーン<br>キャベツ きゅうり<br>フルーツミックス缶<br>オレンジジュース     | 870kcal |     |
|      |                       |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 33.3g   |     |
| 17 金 | ごはん                   | 牛乳  | マーボー豆腐<br>豆黒糖<br>コーンと卵のスープ                 | 豆腐 豚肉<br>赤みそ<br>大豆 卵                     | 牛乳                                               | 米 さとう<br>でんぱん<br>黒砂糖                    | 油 ごま油                  | にんじん にら                           | ながねぎ たまねぎ<br>根しょうが にんにく<br>コーン<br>クリームコーン                          | 773kcal |     |
|      |                       |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 30.7g   |     |
| 20 月 | ごはん                   | 牛乳  | 鯖のごま風味焼き<br>五目きんぴら<br>芋の子汁                 | さば さつま揚げ<br>鶏肉 赤みそ<br>みそ                 | 牛乳                                               | 米 さとう<br>さといも                           | 白ごま 油                  | にんじん<br>さいいんげん<br>こまつな            | ごぼう たけのこ<br>こんにゃく だいこん<br>ながねぎ                                     | 820kcal |     |
|      |                       |     | 旬:里芋                                       |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 30.2g   |     |
| 21 火 | こぎつねごはん               | 牛乳  | 厚焼き卵<br>チンゲン菜のからしあえ<br>わかめとえのきのスープ         | 油揚げ 卵<br>豚肉 かまぼこ<br>豆腐                   | カットわかめ<br>牛乳                                     | 米 さとう                                   | 白ごま 油<br>ごま油           | にんじん<br>チンゲンツアイ                   | たまねぎ<br>干しいたけ<br>もやし えのきたけ<br>コーン ながねぎ                             | 753kcal |     |
|      |                       |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 30.3g   |     |
| 22 水 | カレーライス                | 牛乳  | コールスロー<br>りんごヨーグルト                         | 鶏肉                                       | ヨーグルト<br>牛乳                                      | 米 じゃがいも 小<br>麦粉 さとう                     | 油 バター                  | にんじん                              | たまねぎ にんにく<br>根しょうが キャベツ<br>コーン りんご缶                                | 866kcal |     |
|      |                       |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 23.9g   |     |
| 23 木 | 古代米ごはん                | 牛乳  | さごちの照り焼き<br>ほうれんそうのおひたし<br>けんちん汁 果物(菊花みかん) | さごち<br>かつおぶし粉<br>豚肉 油揚げ                  | 牛乳                                               | 米 もち米<br>赤米 さとう<br>じゃがいも                | 油                      | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな            | もやし だいこん<br>ごぼう ながねぎ<br>こんにゃく みかん                                  | 758kcal |     |
|      | 古代米                   |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 35.7g   |     |
| 24 金 | ごはん                   | 牛乳  | さんまの甘辛短冊揚げ<br>なすのみそ汁<br>小松菜の彩り和え           | さんま 豆腐<br>油揚げ<br>赤みそ みそ<br>かつおぶし粉        | 牛乳                                               | 米 でんぱん<br>さとう                           | 油 白ごま                  | こまつな<br>にんじん                      | 根しょうが なす<br>かぶ だいこん<br>ながねぎ もやし                                    | 837kcal |     |
|      |                       |     | 旬:さんま                                      |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 30.6g   |     |
| 27 月 | ごはん                   | 牛乳  | 豆あじの唐揚げ<br>肉にんじん<br>ツナサラダ                  | 豆あじ 豚肉<br>ツナ                             | 牛乳                                               | 米 でんぱん じゃ<br>がいも<br>さとう                 | 油                      | にんじん<br>さいいんげん<br>こまつな            | たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>キャベツ コーン                                         | 766kcal |     |
|      | 図書コラボ給食               |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 29.6g   |     |
| 28 火 | コーンピラフ                | 牛乳  | 白身魚のハーブ焼き<br>ABCスープ<br>ジャーマンポテト            | 鶏肉 ホキ<br>豚肉 ベーコン                         | 牛乳                                               | 米<br>アルファベット<br>マカロニ<br>じゃがいも           | 油<br>オリーブ油<br>バター      | にんじん<br>ホールトマト<br>ピーマン<br>パセリ バジル | たまねぎ コーン<br>セロリー にんにく<br>キャベツ                                      | 747kcal |     |
|      |                       |     | SDGs                                       |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 32.6g   |     |
| 29 水 | 大山おこわ                 | 牛乳  | つくね焼き<br>おかか和え<br>さつまいものみそ汁                | あごちくわ<br>油揚げ 豆腐<br>鶏肉 卵<br>かつおぶし粉<br>みそ  | 調理用牛乳<br>牛乳                                      | 米 もち米<br>さとう パン粉<br>でんぱん<br>さつまいも       | 油                      | にんじん<br>さいいんげん<br>こまつな            | ごぼう 干しいたけ<br>ながねぎ 根しょうが<br>もやし たまねぎ                                | 779kcal |     |
|      | 100年フード<br>鳥取県「大山おこわ」 |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 31.6g   |     |
| 30 木 | ごはん                   | 牛乳  | なすと豚肉の味噌炒め<br>野菜のごま風味<br>春雨スープ 果物(菊花みかん)   | 豚肉 赤みそ                                   | 牛乳                                               | 米 さとう<br>でんぱん<br>はるさめ                   | 油 ごま油<br>白ごま           | にんじん<br>こまつな<br>チンゲンツアイ           | なす 根しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>ながねぎ もやし<br>干しいたけ<br>たけのこ みかん             | 807kcal |     |
|      |                       |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 28.4g   |     |
| 31 金 | 食パン                   | 牛乳  | 手作りりんごジャム<br>パンプキンシチュー<br>オニオンドレッシングサラダ    | 鶏肉 ベーコン                                  | 調理用牛乳<br>生クリーム<br>牛乳                             | 食パン さとう 小<br>麦粉                         | 油 バター                  | かぼちゃ<br>にんじん                      | りんご 缶<br>レモン たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                   | 770kcal |     |
|      | ハロウィン                 |     |                                            |                                          |                                                  |                                         |                        |                                   |                                                                    | 25.2g   |     |

※ 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 > 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 はっちこキッチン →→→



今月の  
地場野菜

大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、とうがん、長ねぎ、里芋、  
根しょうが、かぶ、チンゲン菜、さつまいも

給食試食会  
のお知らせ

10月の開催予定日…2日(木)、9日(木)、24日(金)、29日(水)  
申し込み方法…給食センター元八王子に直接お電話ください  
電話番号…080-686-0814 申込締切り・キャンセル…1週間前まで

Instagramも  
やってます!

