八王子市学校給食センター はちっこキッチン 元八王子

令和8年　11月 献立予定表

八王子市立　　中学校

日 曜	献立名 主食	飲み物	主菜・副菜など	主な材料名 血や肉のもと（赤） たんぱく質	血や肉のもと（赤） カルシウム	熱や力になるもと（黄） 糖質	熱や力になるもと（黄） 脂質	体の調子を整えるもと（緑） 緑黄色野菜	体の調子を整えるもと（緑） その他	栄養価 エネルギー / たんぱく質
2 月	ごはん	牛乳	マーボー大根 旬:八王子産大根 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ　果物(みかん)	豚肉 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ	だいこん ながねぎ 根しょうが にんにく キャベツ コーン もやし 干ししいたけ みかん	785kcal / 28.1g
4 水	きのこピラフ 旬:きのこ	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ 野菜スープ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	調理用牛乳 牛乳	米 押麦 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん トマトピューレ	えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ 枝豆 だいこん きゅうり キャベツ コーン	747kcal / 27g
5 木	ごはん	牛乳	四川豆腐 ポップビーンズ 春雨スープ	豆腐 豚肉 大豆	青のり 牛乳	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ こまつな	にんにく 根しょうが ながねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし	757kcal / 30.1g
6 金	かみかみご飯 いい歯の日(8日)	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え みそ根菜汁 果物(シャインマスカット)	油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ ししゃも 青のり 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま	菜飯の素 こまつな にんじん	もやし だいこん ながねぎ こんにゃく マスカット	748kcal / 31.4g
9 月	ごはん	牛乳	鯖の香味焼き 切干大根とわかめのサラダ 八王子産根しょうがの豚汁 旬:八王子産根しょうが	さば みそ 豚肉 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	根しょうが にんにく ながねぎ 切干しだいこん きゅうり 枝豆 コーン だいこん しめじ こんにゃく	873kcal / 33g
10 火	みそラーメン風つけめん	牛乳	ゆでうずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け 旬:かぶ	豚肉 なると 赤みそ うずらの卵	青のり 牛乳	むし中華めん くし型ポテト さとう	油 白ごま ごま油	にんじん	もやし ながねぎ きくらげ コーン たけのこ 根しょうが にんにく きゅうり だいこん かぶ	763kcal / 29g
11 水	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 茎わかめのしょうが炒め のっぺい汁	さけ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	くきわかめ 牛乳	米 さとう さといも でんぷん	油 バター ごま油 白ごま	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ えのきたけ 根しょうが ながねぎ だいこん こんにゃく 干ししいたけ	751kcal / 36.9g
12 木	天狗ごはん 桑都物語 高尾山御膳	牛乳	高尾焼きもみじおろしあんかけ 山の幸和え 翠靄汁	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	あおさ 牛乳	米 赤米 パン粉 さとう でんぷん	黒ごま 油 白ごま	にんじん こまつな	ながねぎ 根しょうが だいこん しらたき きくらげ はくさい えのきたけ	748kcal / 31.7g
13 金	ポークカレーライス	牛乳	有機大根とツナのサラダ アップルポンチ 有機大根	豚肉 青大豆 ツナ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが きゅうり コーン だいこん フルーツミックス缶 りんごジュース	872kcal / 24g
16 月	ごはん	牛乳	魚のだし塩唐揚げ 野菜の彩り和え 肉じゃが	ホキ 油揚げ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	ごま油 油	こまつな にんじん さやいんげん	根しょうが もやし たまねぎ 糸こんにゃく	824kcal / 33.9g
17 火	国産小麦食パン	牛乳	手作りりんごジャム 旬:りんご 白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	国産小麦パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん さやいんげん	りんご りんご缶 レモン たまねぎ はくさい キャベツ コーン きゅうり	758kcal / 25.5g
18 水	ゆかりご飯 100年フード 福島県「サンマのポーポー焼き」	牛乳	サンマのポーポー焼き もやしのピリ辛和え 呉汁　果物(みかん)	さんますり身 鶏肉 卵 赤みそ ロースハム 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 パン粉 でんぷん さとう	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん	根しょうが ながねぎ きゅうり もやし だいこん みかん	841kcal / 36.1g
19 木	ガーリックライス	オレンジジュース	チキンステーキ ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	鶏肉	調理用牛乳 生クリーム	米 さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ コーン クリームコーン缶 オレンジジュース	774kcal / 25.3g
20 金	八王子産の白いごはん 八王子産の白いごはんを食べる日	牛乳	鮭の塩焼き キャベツのごまじゃこ さつまいも汁	鮭 豚肉 生揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう さつまいも	油 白ごま	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	757kcal / 36.7g
24 火	ごはん 和食の日	牛乳	鰆の甘辛竜田揚げ 五目きんぴら 秋のお吸い物　果物(みかん)	さわら さつま揚げ 鶏肉 豆腐 型抜きかまぼこ	カットわかめ 牛乳	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 糸こんにゃく れんこん えのきたけ ながねぎ みかん	778kcal / 32.8g
25 水	ビビンバ	牛乳	わかめスープ ヨーグルトの ブルーベリーソースがけ	牛肉 鶏肉	カットわかめ 調理用ヨーグルト 牛乳	米 さとう	ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく 根しょうが 切干しだいこん もやし コーン えのきたけ たまねぎ ブルーベリー	750kcal / 28.2g
26 木	ごはん	牛乳	厚焼き卵 ひじきの炒め煮 たまねぎのみそ汁 白菜のゆず風味 旬:八王子産ゆず	卵 豚肉 油揚げ 竹輪 赤みそ みそ	ひじき 牛乳	米 さとう はちみつ	油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ はくさい ゆず	747kcal / 29.4g
27 金	ソフトフランスパン	牛乳	ポークビーンズ 野菜350 わかめサラダ スイートポテト	大豆 豚肉	カットわかめ 生クリーム 調理用牛乳 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも さとう 小麦粉 さつまいも	油 バター ごま油 白ごま	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん コーン	861kcal / 29.6g
30 月	はち大根おろしスパゲティ 旬:八王子産大根	牛乳	コールスロー みかんゼリー	ツナ	きざみのり 粉寒天 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター 油	だいこん葉 にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース フルーツミックス缶	798kcal / 29.1g

※ 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　はちっこキッチン →→→

今月の地場産物



大根　きゅうり　きゃべつ　小松菜　長ねぎ　にんじん　里芋　しょうが　チンゲン菜　白菜　さつまいも　かぶ　ブロッコリー　ゆず