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　12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
1火	三番叟(さんばそう) ごはん 八王子車人形御膳	牛乳	さわらの桑都みそ焼き 定式幕(じょうしきまく)和え ろくろ車のすまし汁 果物(柑橘類)	さわら 西京みそ みそ 油揚げ かつおぶし粉 豆腐	青のり ひじき わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 黒米 きび さとう 焼きふ(車ふ)	油 ごま油	こまつな にんじん 桑の葉粉	もやし ながねぎ えのきたけ かんきつるい	757kcal 34.9g
2水	ビーフカレーライス	牛乳	ビーンズサラダ オレンジポンチ	牛肉 青大豆	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく 根しょうが コーン キャベツ フルーツミックス缶 みかんジュース	957kcal 29.3g
3木	中華丼	牛乳	ツナと大根のサラダ わかめスープ 野菜	豚肉 えび うずら卵 ツナ	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん みずな	はくさい たけのこ しいたけ にんにく 根しょうが きゅうり だいこん コーン ながねぎ	784kcal 34.5g
4金	ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き ブロッコリーのごまじょうゆ 豚汁 旬:ブロッコリー	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	ごま油 白ごま 油	ブロッコリー にんじん	コーン だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく キャベツ	785kcal 39g
7月	きびごはん 100年フード 山梨県「せいだのたまじ」	牛乳	ブリの照り焼き せいだのたまじ(みそ味のじゃがいも料理) かきたま汁　果物(柑橘類)	ぶり みそ 鶏肉 卵	牛乳	米 もち米 きび さとう じゃがいも でんぷん	油 白ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ かんきつるい	863kcal 36.4g
8火	ごはん(有機米) オーガニックデイ	牛乳	豆腐ハンバーグ コーンとポテトのサラダ みそ汁	豆腐 豚肉 牛肉 卵 油揚げ 赤みそ みそ	調理用牛乳 スキムミルク わかめ 牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ながねぎ	819kcal 34g
9水	国産小麦 ソフトフランスパン 国産小麦パン	牛乳	八王子ナポリタン 白身魚のハーブ焼き ペイザンヌスープ	ベーコン みそ さわら	牛乳	国産小麦ソフトフランスパン スパゲティ じゃがいも	油 オリーブ油	ピーマン にんじん パセリ バジル トマトピューレ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	894kcal 40.1g
10木	ごはん	牛乳	いかのチリソース 春雨サラダ たまごスープ　果物(みかん) 旬:みかん	いか ハム 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油 白ごま	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ もやし たまねぎ みかん	786kcal 39.3g
11金	ごはん	牛乳	茎わかめのにんにく炒め 厚焼き卵　野菜と油揚げのごま和え けんちん汁 旬:こまつな	卵 牛肉 油揚げ 豆腐	くきわかめ 牛乳	米 さとう さといも	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しいたけ もやし ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく	785kcal 31g
14月	ごはん SDGs	牛乳	鮭の塩焼き 五目煮豆 かぶのみそ汁　フルーツ缶	鮭 大豆 鶏肉 油揚げ 赤みそ みそ	こんぶ わかめ 牛乳	米 さとう	油	にんじん	ごぼう キャベツ かぶ ながねぎ フルーツミックス缶	750kcal 37.8g
15火	なめし 田中雅美さん 五つ星そろえて体力アップ	牛乳	鶏肉の唐揚げ 野菜の彩り和え 八王汁　果物(柑橘類)	鶏肉 油揚げ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米 でんぷん さとう さつまいも	油	菜飯の素 こまつな にんじん	根しょうが にんにく もやし しめじ だいこん はくさい しいたけ ながねぎ かんきつるい	852kcal 31.5g
16水	スパゲティー ミートソース	牛乳	わかめサラダ ピーチヨーグルト	豚肉 牛肉	チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん カットトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく だいこん 枝豆 コーン 黄桃缶	928kcal 35.5g
17木	ごはん	牛乳	鰆の甘辛竜田揚げ れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁　果物(みかん) 旬:れんこん	さわら さつま揚げ 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう さといも	油 白ごま ごま油	にんじん	根しょうが にんにく れんこん こんにゃく だいこん ながねぎ みかん	818kcal 33.2g
18金	国産小麦 ソフトフランスパン 国産小麦パン	牛乳	さつまいもクリーム ほうれんそうのオムレツ 野菜のカレースープ煮	ハム 卵 ベーコン 鶏肉	生クリーム 調理用牛乳 牛乳	国産小麦ソフトフランスパン さつまいも じゃがいも	バター 油	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	872kcal 35.5g
21月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 3色ナムル　中華たまごスープ りんご缶 八王子産ゆず	豆腐 豚肉 鶏肉 赤みそ 卵	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな チンゲンサイ	ながねぎ たまねぎ たけのこ 根しょうが にんにく しいたけ もやし きくらげ りんご缶	869kcal 36.9g
22火	ごはん 冬至献立	牛乳	金目鯛の柚子みそ焼き 切り干し大根と人参の炒め煮 かぼちゃ根菜汁　果物(みかん)	金目鯛 みそ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 さとう	油 白ごま	にんじん かぼちゃ	ゆず 切干だいこん れんこん ごぼう ながねぎ みかん	769kcal 34.7g
23水	ごはん	牛乳	牛すき焼き風煮 野菜のおかか和え もずくとえのきのみそ汁	豆腐 牛肉 かつおぶし粉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	もずく 牛乳	米 さとう	油	にんじん こまつな	しらたき はくさい ながねぎ しょうが もやし だいこん えのきたけ	749kcal 30.7g
24木	ガーリックライス クリスマス献立	ジュース オレンジ	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ 桑都カップケーキ 八王子産 桑の葉粉	鶏肉 卵	調理用牛乳	米 じゃがいも さとう 小麦粉	オリーブ油 油 バター	桑の葉粉 にんじん パセリ カットトマト シルクパウダー	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ コーン きゅうり オレンジジュース	855kcal 25.5g
25金	鶏と卵のそぼろ丼	牛乳	沢煮椀 焼き芋	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	米 さとう でんぷん さつまいも	油	さやいんげん にんじん	根しょうが たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ しらたき	817kcal 28.5g

※ 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　きゃべつ　かぼちゃ　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