

令和8年 2月 献立予定表

八王子市立 中学校

日 曜	献 立 名		主 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）		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2 月	コーンピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ・ミラネーゼ ミラノ・コレティナ2026冬季オリンピック 果物(ぼんかん)	鶏肉 ホキ ベーコン うずら豆	生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん パセリ バジル	たまねぎ コーン セロリー にんにく 枝豆 キャベツ ぼんかん	782kcal 33.5g
3 火	いわしの ひつまぶし	牛乳	けんちん汁 土佐和え 大豆黒糖	いわし 豆腐 豚肉 油揚げ かつおぶし粉 煎り大豆	牛乳	米 でんぷん さとう さいとも 黒砂糖	油 白ごま	にんじん	根しょうが ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく きゅうり レモン	880kcal 35.1g
4 水	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 茎わかめのしょうが炒め 中学生が考えたバランス献立 野菜と豆腐のみそ汁	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ 赤みそ	調理用牛乳 くさわかめ カットわかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい 根しょうが だいこん えのきたけ ながねぎ	752kcal 30.6g
5 木	中華丼	牛乳	ポップビーンズ コーンと卵のスープ 野菜 350	豚肉 いか うずらの卵 大豆 卵	青のり 牛乳	米 でんぷん	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく 根しょうが たまねぎ コーン クリームコーン缶	805kcal 31.3g
6 金	はちっこつけ麺	牛乳	うずらの卵 スティック大学芋 野菜の南蛮漬	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	むし中華めん さとう さつまいも フレンチ	ごま油 油 黒ごま	こまつな にんじん	たけのこ 根しょうが もやし コーン たまねぎ きゅうり だいこん	771kcal 26.5g
9 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ きのこ卵のスープ	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉 卵	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ もやし たけのこ しめじ えのきたけ	766kcal 30.8g
10 火	チリビーンズサンド	牛乳	わかめサラダ ポトフ	金時豆 豚肉 鶏肉 ウインナー	カットわかめ 牛乳	コッペパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー だいこん コーン キャベツ 根しょうが	773kcal 32.6g
12 木	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬 塩肉じゃが えのきと白菜のみそ汁 旬:わかさぎ	豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	わかさぎ カットわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	にんじん さやえんどう	ながねぎ たまねぎ 糸こんにゃく はくさい えのきたけ	770kcal 28.4g
13 金	ガーリックライス 八王子産米の米粉	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ はち米っこココアカップケーキ	鶏肉 卵	調理用牛乳 牛乳	米 じゃがいも さとう 小麦粉 米粉 チョコチップ	オリーブ油 油 バター	パセリ バジル にんじん カットトマト	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ きゅうり コーン	863kcal 29.6g
16 月	ファンモン ★エッグカレー 元気応援メニュー:ファンモン	牛乳	ベイベーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	鶏肉 うずらの卵 卵	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスターチ	油 バター	にんじん ブロッコリー 桑の葉	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ コーン 黄桃缶	914kcal 24.5g
17 火	八王子産大根の 菜飯 国産小麦パン	牛乳	ほうとう汁 赤魚の薬味焼き 青菜のからしあえ 果物(柑橘類) 100年フード 山梨県「ほうとう」	赤魚 かまぼこ 豚肉 油揚げ 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう ほうとう	ごま油 油 白ごま	菜飯の素 こまつな にんじん かぼちゃ	八王子産大根・ご飯の素 にんにく ながねぎ もやし だいこん はくさい 干しいたけ 柑橘類	772kcal 35.7g
18 水	セルフホットドック 国産小麦パン	牛乳	クリームシチュー 大根のフレンチサラダ SDGs:国産国産	ウインナー 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり コーン オレンジジュース	774kcal 24.1g
19 木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 3色ナムル くずきりスープ 旬:いよかん 果物(いよかん)	鶏肉 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぷん はちみつ さとう くずきり	油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん	根しょうが にんにく もやし はくさい ながねぎ 干しいたけ いよかん	808kcal 28.3g
20 金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 東京うどの炒め煮 青梗菜と豆腐のみそ汁 旬:東京うど	鮭 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま ごま油	にんじん チンゲンツァイ	うど 糸こんにゃく 枝豆 たまねぎ	747kcal 39.1g
24 火	牛すきどん 旬:長ねぎ	牛乳	野菜の彩り和え みそ汁 果物(いちご)	牛肉 豆腐 油揚げ かつおぶし粉 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう	ごま油 油 白ごま	こまつな にんじん	にんにく 根しょうが ながねぎ たまねぎ しらたき えのきたけ しめじ もやし いちご	874kcal 35g
25 水	かてめし 桑都御膳	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬 絹のお吸い物 桑都物語	鶏肉 ちくわ 油揚げ さわら みそ 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう そうめん 冷凍白玉団子	油 白ごま マヨネーズ ごま油	にんじん 桑の葉	ごぼう れんこん 干しいたけ 糸こんにゃく キャベツ だいこん ながねぎ えのきたけ	820kcal 35.6g
26 木	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	野菜とジャコのサラダ オレンジポンチ	ツナ	刻みのり ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター 油	万能ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン フルーツミックス缶 オレンジジュース	765kcal 31.8g
27 金	ごはん 八王子産酒粕	牛乳	厚焼き卵 ごま和え 八王子産米の粕汁 じゃこと牛肉の炒め煮	卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 牛肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう 酒粕	油 白ごま ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし しめじ ごぼう だいこん ながねぎ にんにく	821kcal 34.9g

※ 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 > 暮らしの情報 > 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…だいこん、キャベツ、こまつな、なげねぎ、にんじん、はくさい



★試食会のお知らせ★

3日(火)、17日(火)、24日(火)

11:30開始

申込は電話にて ☎042-686-0814