

令和8年 2月 献立予定表

八王子市立 中学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質	
	主食	飲 み 物	主菜・副菜など	血や肉のもの (赤)		熱や力になるもの (黄)		体の調子を整えるもの (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 ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミニストローネ・ミラネーゼ 果物(ぽんかん)	鶏肉 ホーキー 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 ぽんかん	782kcal 33.5g	
3火	いわしの ひつまぶし 節分	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 でんぶん さとう さといも 黒砂糖	油 白ごま	にんじん	根ようが 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 中学生が考えたバランス献立	牛乳	照り焼きハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 茎わかめのじょうが炒め 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 くきわかめ カットわかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぶん	油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい 根ようが だいこん えのきだけ ながねぎ	752kcal 30.6g	
5木	中華丼	牛乳	ポップピーンズ 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 でんぶん	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 根ようが たまねぎ コーン クリーモーン缶	805kcal 31.3g	
6金	はちっこつけ麺	牛乳	うずらの卵 ステイック大学芋 野菜の南蛮漬け	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 根ようが もやし コーン たまねぎ キュウリ 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 きのこと卵のスープ	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉 卵	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん 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 根ようが にんにく 干しいたけ キャベツ もやし たけのこ しめじ えのきだけ	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 ワインナー	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 ビーマン	たまねぎ にんにく セロリー だいこん コーン キャベツ 根ようが	773kcal 32.6g	
12木	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 旬:わかさぎ 塩肉じゃが えのきと白菜のみそ汁	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 でんぶん 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 えのきだけ	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 はち米っこコアカッピケーキ	鶏肉 卵	調理用牛乳 牛乳	米 ジャガイも 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 根ようが キャベツ さくらんぼ 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	ベイビーズ太陽サラダ 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 ジャガイも 小麦粉 さとう コーンスター	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 根ようが キャベツ コーン 黄桃缶	914kcal 24.5g	
17火	八王子産大根の 菜飯	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 しめじ	772kcal 35.7g
18水	国産小麦パン セルフホットドック	ジョ ユレ ン スジ ン スジ	クリームシチュー SDGs:国消国産 大根のフレンチサラダ	ワインナー 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 さくらんぼ コーン オレンジジュース	774kcal 24.1g	
19木	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 3色ナムル くずきりスープ 果物(いよかん)	鶏肉 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぶん 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	根ようが 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 東京うどんの炒め煮 青梗菜と豆腐のみそ汁	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 チングツアイ	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 根ようが ながねぎ たまねぎ しらたき えのきだけ もやし いちご	874kcal 35g	
25水	かてめし 桑都御膳	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬け 絹のお吸い物	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 えのきだけ	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 えのきだけ キャベツ キュウリ 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 糸こんにゃく 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 > 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 →→→



今月の地場野菜…だいこん、キャベツ、こまつな、ながねぎ、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