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　8. 9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	カルシウム	熱や力になるもと(黄) 糖質	脂質	体の調子を整えるもと（緑） 緑黄色野菜	その他	栄養価 エネルギー / たんぱく質
25 火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポップビーンズ 中華スープ	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉	青のり カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	にんじん にら チンゲンツァイ	ながねぎ たまねぎ たけのこ 根しょうが にんにく 干ししいたけ はくさい えのきたけ	819kcal 33.1g
26 水	ごはん	牛乳	豚キムチ きゅうりの南蛮漬け ワンタンスープ　果物(冷凍ぽんかん) 野菜350	豚肉	牛乳	米 でんぷん さとう ワンタンの皮	油 ごま油	にら にんじん	にんにく キムチ 根しょうが たまねぎ ながねぎ もやし はくさい 干ししいたけ きゅうり 冷凍ぽんかん	757kcal 29.6g
27 木	スパゲティ ミートソース	牛乳	フレンチサラダ オレンジポンチ	ベーコン 豚肉	ナチュラルチーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 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 キャベツ きゅうり フルーツミックス缶 オレンジジュース	873kcal 33.1g
28 金	ウインナーピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネスープ	鶏肉 ウインナー ホキ ベーコン	生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん ピーマン バジル トマト パセリ カットトマト	たまねぎ コーン にんにく セロリー キャベツ	795kcal 33.6g
31 月	チキン カレーライス	牛乳	イタリアンサラダ 黄桃缶	鶏肉	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ さとう	油 バター オリーブ油	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ きゅうり レモン果汁 黄桃缶	747kcal 19.4g
1 火	やきとり丼 防災の日	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 高野豆腐 赤みそ みそ	きざみのり 干ひじき カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ 白ごま ごま油	にんじん	根しょうが ながねぎ 切干しだいこん きゅうり コーン だいこん	823kcal 32.1g
2 水	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜のからしあえ きのこ汁	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ	調理用牛乳 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ まいたけ なめこ だいこん ながねぎ	750kcal 32.1g
3 木	ごはん	牛乳	さばのおろしソース いりどり 田舎汁　果物(ぶどう)	さば 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぷん さといも	油	にんじん さやいんげん	だいこん 根しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ ぶどう	915kcal 35.8g
4 金	ハヤシライス	牛乳	ビーンズサラダ 里山フルーツソースヨーグルト 里山フルーツソース	牛肉 青大豆	ナチュラルチーズ 調理用ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく 根しょうが グリンピース コーン キャベツ きゅうり ブルーベリー 山ぶどう レモン果汁	878kcal 27.3g
7 月	ごはん	牛乳	四川豆腐 くずきりスープ フルーツミックス缶	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぷん くずきり	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく 根しょうが ながねぎ たけのこ 干ししいたけ はくさい フルーツミックス缶	765kcal 26.8g
8 火	桑都あげパン 9/8くわ(桑)の日	牛乳	ウインナーポトフ わかめサラダ	きな粉 ウインナー 鶏肉	カットわかめ 牛乳	桑の葉パン さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	桑の葉粉 にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ 根しょうが にんにく きゅうり コーン	798kcal 30.3g
9 水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ごま和え 豚汁　果物(冷凍ぽんかん)	鮭 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま	こまつな にんじん	もやし えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく 冷凍ぽんかん	795kcal 39.7g
10 木	わかめじゃこご飯	牛乳	厚焼き卵 根菜汁 ビーフン炒め 100年フード献立 三重県 「四日市とんてき」	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも ビーフン	白ごま 油 ごま油	にんじん ピーマン にら	たまねぎ 干ししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ たけのこ きくらげ 根しょうが	847kcal 34.4g
11 金	ごはん	牛乳	とんてき スタミナキャベツ みそ汁　果物(ぶどう)	豚肉 豆腐 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 白ごま	にんじん	にんにく キャベツ だいこん ながねぎ えのきたけ ぶどう	801kcal 29.8g
14 月	なすドライカレー 旬:秋なす	牛乳	ツナときゅうりのポテトサラダ りんご缶	豚肉 ツナ	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん しそ葉	なす たまねぎ グリンピース にんにく 根しょうが きゅうり りんご缶	820kcal 26.2g
15 火	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え けんちん汁　果物(ぶどう)	ホキ かまぼこ かつおぶし粉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう さといも	油 白ごま	こまつな にんじん	根しょうが もやし ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく ぶどう	765kcal 32.7g
16 水	ダイスチーズパン SDGs 週間	牛乳	パンプキンシチュー コールスロー フルーツミックス缶	鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	ダイスチーズパン 小麦粉 さとう	油 バター	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン フルーツミックス缶	835kcal 32.6g
17 木	ゆかりごはん	牛乳	さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かきたま汁	さわら みそ 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぷん	白ごま 油	ゆかり粉 こまつな にんじん	はくさい たまねぎ	755kcal 36.1g
18 金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き じゃこキャベツ みそ汁　果物(ぶどう)	豚肉 豆腐 赤みそ みそ	刻み昆布 ちりめんじゃこ カットわかめ 牛乳	米 さとう	ごま油 油 白ごま	にんじん	根しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ ぶどう	775kcal 30g
24 木	プルコギチャーハン	牛乳	にぎすの香り揚げ 野菜のごまドレッシング 冬瓜と卵のスープ 旬:冬瓜	牛肉 にぎす 鶏肉 卵	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	にんじん	にんにく たけのこ コーン ながねぎ 根しょうが キャベツ とうがん たまねぎ	751kcal 31.5g
25 金	ごはん 中秋の名月	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮豆 月見汁　黄桃缶ハーフ	赤魚 みそ 大豆 鶏肉 豆腐 型抜きかまぼこ うずらの卵	角切こんぶ 牛乳	米 さとう さといも	油 白ごま	にんじん こまつな	根しょうが ごぼう ながねぎ だいこん 黄桃缶	775kcal 36.6g
28 月	ごはん	牛乳	いかの香味焼き 野菜の彩り和え ピリ辛肉じゃが　果物(ぶどう)	いか みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 白ごま ごま油	こまつな にんじん さやいんげん	根しょうが にんにく ながねぎ もやし しめじ たまねぎ 糸こんにゃく ぶどう	802kcal 33.1g
29 火	ミルクパン	牛乳	手作りいちごジャム ポークビーンズ コールスロー	大豆 豚肉	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん トマトピューレ	いちご レモン果汁 たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	828kcal 30.6g
30 水	ごはん	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き キャベツの八王子ショウガ風味 呉汁 旬:八王子ショウガ	鶏肉 豆腐 かつおぶし粉 大豆 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	根しょうが にんにく ながねぎ キャベツ だいこん	769kcal 33.2g

※ 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　はちっこキッチン　→→→

今月の地場産物

大根　きゅうり　にんにく　じゃがいも　玉ねぎ　キャベツ　長ねぎ　なす　ピーマン　小松菜　とうがん　ブルーベリー　かぼちゃ　にんじん　しょうが