



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価 エネルギー たんぱく質	
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1郡	2郡	5郡	6群	3群		4群
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜		その他の野菜・果物
1水	ごはん	牛乳	四川豆腐◎ 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ◎	豆腐,大豆 豚肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 トマト	玉ねぎ,にんにく しょうが,長ねぎ たけのこ,しいたけ	786kcal 31.4g
2木	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁◎	さごち,ちくわ かまぼこ みそ,豆腐 鶏肉	わかめ 牛乳	米,赤米 さとう じゃがいも	油	にんじん いんげん 小松菜	しょうが,ごぼう こんにやく, たけのこ,えのき 長ねぎ	770kcal 37.1g
7火	海鮮あんかけ◎ やしそば	牛乳	青のりポテト わかたまスープ◎	豚肉 いか 卵 豆腐	青のり わかめ 牛乳	中華めん でんぷん じゃがいも	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ,キャバツ たけのこ,もやし きくらげ にんにく,しょうが	768kcal 33.3g
8水	ごはん	牛乳	ハンバーグ◎ もやしのからし和え◎ わかめのみそ汁◎	豚肉 卵 油揚げ,豆腐 みそ	スキムミルク ちりめんじゃこ, わかめ 牛乳	米 パン粉 さとう	油	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし	781kcal 34.5g
9木	ごはん	牛乳	ししゃものカレー天 五目さんぴら かぶのみそ汁◎ 果物(清見)	卵 さつまいも 油揚げ,みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん いんげん	かぶ,キャバツ ごぼう,れんこん こんにやく,長ねぎ 清見オレンジ	755kcal 26.4g
10金	ルーローハン◎ (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯)◎ 台湾・高雄のピナップルコンポート	豚肉 卵	牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	チンゲン菜 小松菜 にんじん	大根,玉ねぎ しょうが パイナップル	770kcal 27.8g
13月	ごはん	牛乳	ホキのごまからめ ピリ辛じゃこキャバツ◎ 豚汁◎	ホキ 豚肉 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	きゅうり,キャバツ 大根,玉ねぎ しょうが,ごぼう えのき,こんにやく	784kcal 36.1g
14火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵◎ 野菜の南蛮漬け◎ じゃがいものそぼろ煮◎	卵 鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	にんじん いんげん	玉ねぎ,きゅうり 大根 しいたけ,きゅうり こんにやく	784kcal 28.4g
15水	ドライカレー◎	牛乳	はち大根サラダ◎ みかんヨーグルト	豚肉	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	玉ねぎ,大根 きゅうり,レーズン にんにく,しょうが みかん缶	755kcal 23.6g
16木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え◎ 呉汁◎ 果物(清見)	鮭,かつおぶし 豚肉, 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	米 さとう	油	小松菜 にんじん	大根,玉ねぎ もやし 清見オレンジ	766kcal 38.2g
17金	食パン いちごジャム	牛乳	ポークビーンズ◎ わかめサラダ◎	大豆 青大豆 豚肉	わかめ 牛乳	食パン,小麦粉 いちごジャム じゃがいも さとう	油 バター ごま ごま油	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり	793kcal 30.4g
20月	三番麦ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き◎ 定式幕和え◎ ろくろ車のすまし汁 果物(清見)	鶏肉 みそ,油揚げ 豆腐 かつおぶし	青のり ひじき わかめ 牛乳	米,きび 赤米,黒米 さとう 焼きふ	油 ごま油	小松菜 蓬の葉粉 にんじん	もやし,長ねぎ えのき 清見オレンジ	748kcal 30.8g
21火	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ 野菜と油揚げのごま和え◎ 沢煮椀◎ 茎わかめのしょうが炒め	かつお 油揚げ 豚肉	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 油 ごま	小松菜 にんじん	大根,にんにく しょうが,もやし ごぼう,しいたけ しらたき	783kcal 37.2g
22水	食パン	牛乳	チリビーンズ◎ 八王子産そら豆のシチュー◎ ココロコサラダ◎	金時豆 豚肉 鶏肉	生クリーム 牛乳	食パン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン	玉ねぎ,きゅうり 大根,そら豆 キャバツ,セロリ にんにく,しめじ	789kcal 30.5g
23木	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え◎ 田舎汁◎ 果物(清見)	赤魚,かつおぶし みそ,油揚げ 生揚げ 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん	大根,こんにやく もやし,ごぼう 長ねぎ 清見オレンジ	752kcal 35.5g
24金	チキンピラフ◎	牛乳	スパニッシュオムレツ◎ ミネストローネ◎	鶏肉 卵 ハム,ベーコン	牛乳	米,押麦 じゃがいも マカロニ	バター 油	にんじん ホールトマト トマト	玉ねぎ,キャバツ 枝豆,にんにく セロリ	753kcal 27.5g
27月	ごはん	牛乳	いかのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが◎	いか,ちくわ みそ,油揚げ 豚肉	ひじき 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん いんげん	玉ねぎ,しょうが にんにく,長ねぎ しいたけ,枝豆 こんにやく	776kcal 35g
28火	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み◎ アスパラサラダ◎ りんごのクラフティ	鶏肉 卵	生クリーム 牛乳	米 じゃがいも さとう コーンスターチ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト アスパラガス 赤ピーマン	玉ねぎ,キャバツ きゅうり,しょうが にんにく,レモン りんご缶	840kcal 25.1g
29水	ごはん	牛乳	鯖の辛味焼き 切干大根の煮物 小豆島そうめんのすまし汁◎	鯖 さつまいも みそ,油揚げ	わかめ 牛乳	米 さとう そうめん	ごま ごま油	にんじん いんげん 小松菜	大根,にんにく 長ねぎ,えのき 切干大根	810kcal 29.5g
30木	ごはん	牛乳	豚キムチ◎ チンゲン菜と卵のスープ◎ まめ黒糖	豚肉 生揚げ,豆腐 卵	わかめ 牛乳	米 でんぷん 黒砂糖	油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんじん	白菜,キムチ 玉ねぎ,にんにく しょうが,長ねぎ しいたけ,えのき	758kcal 30.9g
31金	はち大根おろし◎ スパゲティ	牛乳	ズッキーニのサラダ◎ オレンジポンチ	ツナ	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター	だいこん葉 にんじん	大根,キャバツ ズッキーニ えのき,フルーツ缶 みかんジュース	765kcal 28.9g

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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 はちっこキッチン → → →

