



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	
2月	給食はありません									
3火	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き◎ 3色ナムル◎ 豚キムチ◎ 果物(湘南ゴールド)	いか 豚肉	牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 白ごま 油	小松菜 にんじん にら	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし きんぎょ、たまねぎ しいたけ、湘南ゴールド	777kcal 38.5g
4水	やきとり丼◎	牛乳	キャベツのみそ汁◎ みかんのミルク寒天	鶏肉 油揚げ みそ	のり わかめ 寒天 牛乳	米、さとう でんぷん じゃがいも	—	小松菜	しょうが、長ねぎ キャベツ みかん缶	764kcal 32.2g
5木	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え◎ 肉じゃが◎ 茎わかめのしょうが炒め	ツナ 豚肉	ししゃも 青のり くさわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ 白ごま ごま油	にんじん いんげん	切干大根 きゅうり、玉ねぎ こんにやく しょうが	810kcal 28.7g
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ◎ 小松菜と油揚げの煮びたし◎ 田舎汁◎	豆腐、いわし 鶏肉、卵 油揚げ かつおぶし 生揚げ、みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米、パン粉 さとう じゃがいも	油	ゆかり にんじん 小松菜	梅、玉ねぎ 大根、しょうが もやし、ごぼう 長ねぎ	826kcal 37.7g
9～13日は、お著名人チャレンジweek!										
9月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮◎ なめこのみそ汁◎ 米を集める	鮭、鶏肉 豆腐、油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん いんげん	ごぼう、こんにやく たけのこ、なめこ 大根、長ねぎ	766kcal 38.3g
10火	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵◎ ピーマン炒め◎ けんちん汁◎ 切りさく 麺をはさむ	卵 鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米、さとう ピーマン じゃがいも	油 ごま油	にんじん ピーマン	玉ねぎ、しいたけ たけのこ、きくらげ しょうが、ごぼう 長ねぎ、大根 こんにやく	783kcal 30.4g
11水	はちっこつけ麺◎	牛乳	うずら卵の塩ゆで キャンディーポテト 野菜の南蛮漬け◎	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう さつまいも	油 ごま油 バター	小松菜 にんじん	たけのこ、しょうが もやし、コーン 玉ねぎ、きゅうり 大根	816kcal 25.4g
12木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 大豆の甘辛煮◎ きのこのかきたま汁◎ 果物(さくらんぼ) 豆をつまむ	鶏肉、豚肉 みそ、大豆 卵	牛乳	米 さとう でんぷん	油	にんじん ごま油	しょうが、にんにく ながねぎ、だいこん えだまめ、しめじ、 えのき、たまねぎ さくらんぼ	799kcal 37.2g
13金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ◎ かぶのみそ汁◎ 骨をとる	さば かまぼこ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	—	チンゲン菜 にんじん	しょうが、もやし キャベツ、たまねぎ かぶ	756kcal 28.4g
16月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ 春雨スープ◎ フルーツ白玉	豆腐、みそ 豚肉	牛乳	米、白玉 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	長ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく しいたけ、きくらげ たけのこ フルーツ缶	789kcal 28.6g
17火	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ 野菜のおかか和え◎ にんにく肉じゃが◎	いか、油揚げ かつおぶし 豚肉	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	小松菜 にんじん	しょうが、ながねぎ もやし、にんにく たまねぎ、しめじ	831kcal 34.8g
18水	ビビンバ◎	牛乳	トマトと卵のスープ◎ まめ黒糖	豚肉、大豆 鶏肉、卵	わかめ 牛乳	米 さとう 黒糖 でんぷん	ごま油 白ごま 油	にんじん 小松菜 トマト	にんにく、しょうが 切干大根 もやし、玉ねぎ	760kcal 30.3g
19木	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜の彩り和え◎ はっちくんみそ汁◎ 果物(湘南ゴールド)	さわか、豚肉 かつおぶし 油揚げ、みそ	牛乳	米、もち米 さとう さび じゃがいも	白ごま 油	小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが、もやし なす、ズッキーニ 玉ねぎ、キャベツ 大根、かぶ 湘南ゴールド	765kcal 36g
20金	チキンカレー◎	牛乳	コールスロー◎ ミニトマト◎ りんごヨーグルト 野菜350	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ ミニトマト コーン、りんご缶	846kcal 26.4g
23月	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	ズッキーニのサラダ◎ 果物(メロン)	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ	オリーブ油 油	にんじん トマト	たまねぎ、セロリ にんにく、キャベツ ズッキーニ、メロン	847kcal 33.4g
24火	ごはん	牛乳	鰯のかば焼き キャベツのしょうが風味◎ かきたま汁◎ 果物(冷凍みかん)	あじ、鶏肉 かつおぶし 卵、豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう	油 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが、キャベツ きゅうり、たまねぎ (冷)みかん	767kcal 33.8g
25水	コッパパン	牛乳	バーベキューチキン ツナと野菜のサラダ◎ 下中たまねぎのスープ◎ 果物(湘南ゴールド)	鶏肉 青大豆 ツナ	牛乳	パン さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん	にんにく、しょうが きゅうり、ズッキーニ 玉ねぎ、キャベツ 大根、湘南ゴールド	758kcal 35.5g
26木	エビピラフ◎	牛乳	ポテトオムレツ◎ 大根のフレンチサラダ◎ 野菜スープ◎	えび 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	米、押麦 じゃがいも さとう	油 バター オリーブ油	にんじん ピーマン	玉ねぎ、大根 きゅうり、キャベツ	747kcal 30.8g
27金	しじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプルー もずくスープ◎ 果物(すいか)	豚肉 豆腐、油揚げ 卵 かつおぶし	昆布 もずく 牛乳	米	油 ごま油	にんじん	しょうが、ゴーヤ きくらげ、もやし 玉ねぎ、すいか	750kcal 29.5g
30月	ごはん	牛乳	ゆのす香ねぎ塩チキン ごま和え◎ 呉汁◎	鶏肉、豚肉 大豆、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	小松菜 にんじん	ゆず、しょうが にんにく、長ねぎ もやし、大根 しいたけ、玉ねぎ	778kcal 32.7g

※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 > ぐらしの情報 > 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 →→→

