



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群	2群	5群	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	
8月										
26火	ごはん	牛乳	四川豆腐◎ くずきりスープ◎ 果物(オレンジ)	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぶん くずきり	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	にんにくしょうが 長ねぎ、たけのこ しいたけ、もやし パレンシアオレンジ	747kcal 28g
27水	黒糖パン	牛乳	パンブキングラタン◎ フレンチきゅうり◎ ジュリエントラスープ◎	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	黒糖パン マカロニ 小麦粉 さとう	油 バター	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、しめじ	810kcal 32.2g
28木	ごはん	牛乳	鯖の利休焼き いりどり◎ えのきのみそ汁◎	さごち 鶏肉 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	ごま油	にんじん いんげん	長ねぎ、ごぼう こんにゃく、たけのこ 大根、えのき	751kcal 35.5g
29金	中華丼◎	牛乳	きゅうりの南蛮漬け◎ ワンタンスープ◎ 果物(オレンジ)	豚肉 いか うずらの卵	牛乳	米 でんぶん さとう ワンタン皮	油 ごま油	にんじん	にんにくしょうが きゅうり、長ねぎ 白菜、たけのこ もやし、しいたけ パレンシアオレンジ	747kcal 28.7g
9月	防災の日									
1月	焼き鳥丼◎	牛乳	切干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、みそ 高野豆腐	のり、ひじき わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 マヨネーズ ごま油	にんじん	しょうが、長ねぎ きゅうり 切干大根、コン 大根	819kcal 33.3g
2火	コッパパン	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	パン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん	玉ねぎ いちご、レモン グリーンピース キャベツ、コン	765kcal 28.7g
3水	ごはん	牛乳	鯖のおろしソース◎ 小松菜と油揚げの煮びたし◎ かきたま汁◎	さば 油揚げ、豆腐 鶏肉 鰯	わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	油	小松菜 にんじん	しょうが、玉ねぎ 大根、もやし	807kcal 31.5g
4木	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	イタリアンサラダ◎ 里山フルーツソース◎ヨーグルト	ベーコン 豚肉	チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ はちみつ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト 赤ピーマン	玉ねぎ、きゅうり にんにく ブルーベリー、山豆 セロリ、キャベツ レモン	874kcal 34.6g
5金	ごはん	牛乳	いかの香味焼き◎ 小松菜のナムル◎ ピリ辛肉じゃが◎	いか みそ 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん いんげん	しょうが、にんにく 長ねぎ、玉ねぎ もやし、にんにく	748kcal 32.5g
8月	桑都あげパン◎	牛乳	ウインナーポトフ◎ 大根わかめサラダ◎	きな粉 鶏肉 ウインナー	わかめ 牛乳	桑の葉パン さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん いんげん	玉ねぎ、しょうが にんにく 大根、キャベツ 枝豆、コン	777kcal 30g
9火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵◎ ごま和え◎ みそ根菜汁◎	卵 鶏肉 油揚げ、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油	小松菜 にんじん	玉ねぎ、長ねぎ しいたけ、えのき もやし れんこん、ごぼう	805kcal 32.8g
10水	キムチチャーハン◎	牛乳	にぎすの香り揚げ◎ 野菜のごまドレッシング◎ 八王子産冬瓜と卵のスープ◎	豚肉 にぎす 鶏肉 鰯	牛乳	米 押麦 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	にんじん にら	長ねぎ、しょうが、冬瓜 玉ねぎ、白煮キムチ まよネ、コン	764kcal 32.3g
11木	なすドライカレー◎	牛乳	ツナと大根のサラダ◎ 果物(オレンジ)	豚肉 ツナ	牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	なす、玉ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり グリーンピース、コン 大根 パレンシアオレンジ	778kcal 25.7g
12金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩りしめじ◎ 豚汁◎	鮭 油揚げ、みそ かつおぶし 豚肉	牛乳	米 じゃがいも	ごま油	小松菜 にんじん	長ねぎ もやし、えのき、大根 ごぼう、こんにゃく	753kcal 39.2g
16火	かつめし◎	牛乳	ピリ辛大根◎ わかめとえのきのスープ◎	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	きゅうり、長ねぎ キャベツ、大根 えのき、コン	857kcal 31.7g
17水	ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮豆◎ 沢煮碗◎ 果物(みかん)	赤魚 みそ、大豆 豚肉	牛乳	米 さとう でんぶん	油	にんじん	しょうが ごぼう、枝豆 大根、しいたけ しらす、みかん	798kcal 37.9g
18木	マーボー豆腐麺◎	牛乳	フレンチポテト にらたまスープ◎	豆腐、みそ 豚肉 鶏肉 鰯	牛乳	中華めん さとう でんぶん フレンチポテト	油 ごま油	にんじん にら	長ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく しいたけ	850kcal 32.9g
19金	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◎	鶏肉、豚肉 かつおぶし 大豆、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳	米	ごま油 ごま	にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、きゅうり キャベツ、大根	752kcal 32.8g
22月	ウインナーピラフ◎	牛乳	鯖のハーブ焼き◎ ポテトカルボナーラ◎ ミネストローネ◎	鶏肉 ウインナー ベーコン さごち	生クリーム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん ピーマン ホールトマト	玉ねぎ、にんにく キャベツ コン、セロリ 枝豆	843kcal 34.8g
24水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き◎ じゃこキャベツ◎ わかめのみそ汁◎ 果物(みかん)	豚肉 豆腐、みそ	昆布 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう	ごま油 油 ごま	にんじん	しょうが、玉ねぎ 長ねぎ、キャベツ 大根、みかん	745kcal 31.1g
25木	ガーリックライス◎	牛乳	チキンのトマト煮込み◎ フレンチサラダ◎ アップル白玉	鶏肉	牛乳	米、白玉 押麦 じゃがいも さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	にんにく、しょうが 玉ねぎ、なす、きゅうり キャベツ、りんご、缶	817kcal 27.8g
26金	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ◎ 野菜のおかか和え◎ けんちん汁◎ 果物(巨峰)	ホキ、かまぼこ かつおぶし 豆腐、油揚げ	牛乳	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん	しょうが、長ねぎ もやし、ごぼう 大根、こんにゃく 巨峰	762kcal 32.3g
29月	ハヤシライス◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ 果物(みかん)	豚肉 青大豆	チーズ 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、にんにく しょうが、きゅうり キャベツ、コン マッシュルーム グリーンピース、みかん	838kcal 26.2g
30火	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ◎ 野菜のからし和え◎ きのこ汁◎	豆腐、みそ 豚肉 鰯 かまぼこ	牛乳	米 パン粉 さとう でんぶん	油	小松菜 にんじん	玉ねぎ、えのき しいたけ、長ねぎ キャベツ、しめじ えのき、なめこ、大根	751kcal 32.1g

※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 はっちキッチン →→→

