



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	
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1群 たんぱく質	2群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	たんぱく質
1水	市制施行記念日	牛乳	夕焼小焼やき	さけ,かまぼこ かつおぶし 鶏肉 豆腐,西京みそ	わかめ 牛乳	米,もち米 きび	マヨネーズ ごま	小松菜 にんじん	長ねぎ,もやし えのき,巨峰	749kcal
	きびごはん		秋のお吸い物◎ 果物(巨峰)							35.3g
2木	10日は目の愛護デー	牛乳	いかのネギ塩焼き◎	いか,ツナ 鶏肉,卵 豆腐	粉寒天 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま	小松菜 にんじん	しょうが,長ねぎ きゅうり,もやし にんにく,玉ねぎ 山ぶどう,りんご缶	752kcal
	ごはん		にんじんのナムル◎ かきたま汁◎ 山ぶどうゼリー◎							36.1g
3金	有機冬瓜	牛乳	豚すき煮◎	豚肉 鶏肉 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま 油	小松菜 にんじん	冬瓜,しょうが 長ねぎ,キャベツ 玉ねぎ,しらたき えのき,しめじ 枝豆,コーン	775kcal
	ごはん		野菜とじゃこのサラダ◎ 有機冬瓜のスープ◎							33.1g
6月	中秋の名月	牛乳	赤魚の薬味焼き	赤魚,かまぼこ 豚肉 大豆,豆腐 うずらの卵	牛乳	米 さとう 里芋	ごま油 油	小松菜 にんじん 万能ねぎ	しょうが,長ねぎ 大根,枝豆 にんにく,みかん	751kcal
	ごはん		大豆の甘辛煮◎ 月見汁◎ 果物(みかん)							36.8g
7火		牛乳	鯖のごま風味焼き	鯖,さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	米 さとう 里芋	ごま油 ごま 油	小松菜 にんじん いんげん	大根,長ねぎ ごぼう,たけのこ こんにゃく	824kcal
	ごはん		五目きんぴら 芋の汁◎							30.6g
8水	黒糖パン	牛乳	ミートローフ	豚肉,ベーコン 豆腐 卵	スキムミルク 牛乳	パン パン粉 さとう	油	にんじん	きゅうり,大根 キャベツ,玉ねぎ コーン グリーンピース	764kcal
			大根のフレンチサラダ◎ 野菜とベーコンのスープ◎							33.7g
9木	八王子城御膳	牛乳	石垣揚げ	竹輪 鶏肉 油揚げ	牛乳	米,もち米 黒米,さつま芋 さとう,小麦粉 コーンスターチ	くり,ごま 油 ごま油	小松菜 にんじん	きゅうり,大根 冬瓜,かぶ,長ねぎ キャベツ,しょうが みかん	754kcal
	秋月ごはん		野菜のピリリ漬け◎ 八王汁◎ 菊花みかん							25g
10金	13日はスポーツの日	牛乳	鶏のレモンしょうゆ	鶏 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	米 さとう	油 ごま	小松菜 にんじん	キャベツ,大根 きゅうり,長ねぎ コーン レモン,ブルーベリー	813kcal
	ごはん		野菜のごまドレッシング◎ 呉汁◎ 果物(ブルーベリー)							34g
14火	スパゲティ ミートソース	牛乳	コーンサラダ◎	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,にんにく セロリ,コーン 黄桃缶 オレンジジュース	873kcal
			フルーツポンチ							33.2g
15水		牛乳	たくあん入り豚キムチ◎	豚肉	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 ごま 油	にら にんじん	たくあん,しょうが 白煮たまご,大根 長ねぎ,きゅうり 玉ねぎ,もやし,コーン しいたけ,たけのこ	760kcal
	ごはん		ごま大根◎ わかめスープ◎							25.9g
16木	カレーピラフ◎	牛乳	白身魚のハーブ焼き	鶏肉 ウイナー ベーコン ホキ	牛乳	米 押麦 じゃがいも	油 バター オリーブ油	ピーマン にんじん	キャベツ セロリ,玉ねぎ エリンギ コーン,にんにく グリーンピース	755kcal
			ジャーマンポテト ジュリエヌスープ◎							32.4g
17金		牛乳	マーボー豆腐◎	豆腐,みそ 大豆 豚肉,卵	牛乳	米 さとう,黒糖 でんぷん	油 ごま油	にんじん にら	長ねぎ,しょうが 玉ねぎ,にんにく しいたけ,コーン	796kcal
	ごはん		コーンと卵のスープ◎ まめ黒糖							32.8g
20月	野菜350	牛乳	キャベツのクリーム煮◎	豚肉 鶏肉	生クリーム 牛乳	米,押麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター オリーブ油	ピーマン にんじん いんげん	キャベツ,大根 きゅうり 玉ねぎ,コーン みかん	761kcal
	メキシカンライス◎		コロコロサラダ◎ 果物(みかん)							23.4g
21火	海鮮あんかけ◎	牛乳	大学芋◎	豚肉 鶏肉 えび,いか 豆腐	わかめ 牛乳	中華めん でんぷん さつま芋 さとう	ごま油 ごま 油	小松菜 にんじん にら	キャベツ,長ねぎ しょうが,玉ねぎ たけのこ,もやし きくらげ,えのき にんにく	834kcal
	やしそば		青菜と豆腐のスープ◎							35.7g
22水	古代米ごはん	牛乳	さごちの照り焼き	さごち かつおぶし 豚肉 油揚げ,みそ	牛乳	米,もち米 赤米 さとう 里芋	油	小松菜 ほうれん草 にんじん	大根,長ねぎ もやし,ごぼう こんにゃく	753kcal
			ほうれん草のおひたし 豚汁◎							36.2g
23木	チキンカレー	牛乳	コールスロー◎	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米,小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん	しょうが,キャベツ 玉ねぎ,にんにく コーン,りんご缶	873kcal
			りんごヨーグルト							23.2g
24金		牛乳	さんまの短冊揚げ	さんま かつおぶし 油揚げ,豆腐 みそ	牛乳	米 でんぷん さとう	ごま 油	小松菜 にんじん	しょうが,大根 かぶ,なす 長ねぎ もやし	842kcal
	ごはん		小松菜の彩り和え◎ なすのみそ汁◎							29.9g
27月	はちおうじ読書の日	牛乳	ししゃもの磯辺焼き	ツナ 豚肉	ししゃも 青のり 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ コーン,玉ねぎ こんにゃく	750kcal
	ごはん		ツナサラダ◎ 肉にんじん							28.1g
28火	宮上中バランス献立	牛乳	鶏の唐揚げ 甘ダレかけ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	米 マカロニ でんぷん さとう	ごま 油	にんじん ホールトマト	きゅうり,大根 しょうが,キャベツ コーン,玉ねぎ セロリ	845kcal
	ごはん		ツナと大根のサラダ◎ ABCスープ◎							29.6g
29水	宮上中バランス献立	牛乳	厚焼き卵	卵 豚肉 豆腐,油揚げ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう 里芋	ごま油 ごま 油	にんじん	キャベツ,きゅうり しょうが,長ねぎ 大根,しいたけ ごぼう,玉ねぎ こんにゃく,みかん	753kcal
	わかめごはん		じゃこキャベツ◎ けんちん汁◎ 果物(みかん)							29.8g
30木	100年フード	牛乳	豆腐ハンバーグ	鶏肉,豚肉,卵 あごちくわ かつおぶし,みそ 油揚げ,豆腐	牛乳	米,もち米 さとう パン粉 さつま芋	油	小松菜 にんじん いんげん	ごぼう,しいたけ 玉ねぎ,もやし	808kcal
	大山おこわ		おかか和え◎ さつまいものみそ汁◎							34.8g
31金	ハロウィン	牛乳	手作りりんごジャム	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	パン 小麦粉 さとう	油 バター	かぼちゃ にんじん	キャベツ,きゅうり りんご,レモン 玉ねぎ,コーン しめじ	765kcal
	食パン		パンポンキンチュー◎ オニオンドレッシングサラダ◎							24.4g

※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HPIに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPT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 →→→

