



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	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	
4火	八王子産大根		マーボー大根◎							786kcal
	ごはん	牛乳	野菜のごまドレッシング◎ ワンタンスープ◎ 果物(みかん)	豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぱん ワンタン皮	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	大根、しょうが 長ねぎ、キャベツ にんにく、コーン もやし、しいたけ みかん	28.2g
5水	野菜350									854kcal
	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ◎ わかめサラダ◎ スイートポテト◎	大豆 豚肉	わかめ 生クリーム 牛乳	パン、小麦粉 じゃがいも さつまいも さとう	油 ごま油 バター ごま	にんじん	キャベツ 玉ねぎ、もやし グリーンピース コーン	30g
6木		牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ◎ 野菜スープ◎	卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	米 押麦 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん さいやいんげん	大根、きゅうり キャベツ、コーン えのき、しめじ エリンギ、玉ねぎ	27.1g
	きのこピラフ◎									748kcal
7金	8日はいい歯の日									783kcal
	かみかみごはん	牛乳	赤魚の利休焼き◎ かぼちゃのそぼろ煮◎ みそ根菜汁◎ 果物(シャインマスカット)	赤魚 みそ、生揚げ 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぱん じゃがいも	ごま 油	かぼちゃ にんじん いんげん	大根、長ねぎ こんにゃく シャインマスカット	39.2g
10月		牛乳	うずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け◎	豚肉 なると みそ うずらの卵	青のり 牛乳	中華めん ポテト さとう	油 ごま ごま油	にんじん	大根、長ねぎ きゅうり、かぶ しょうが もやし、きくらげ コーン、たけのこ	29g
	みそラーメン風 つけめん◎									763kcal
11火		牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き◎ 茎わかめのしょうが炒め◎ のっぺい汁◎	さけ みそ、豆腐 油揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう さといも でんぱん	油 バター ごま油 ごま	にんじん ピーマン	キャベツ、長ねぎ 大根、しょうが 玉ねぎ、えのき こんにゃく しいたけ	36.9g
	ごはん									751kcal
12水		牛乳	四川豆腐◎ 大豆ベーコン わかめと卵のスープ◎	豆腐、大豆 豚肉、ベーコン 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米、上新粉 押麦 さとう でんぱん	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	長ねぎ、しょうが たけのこ、玉ねぎ にんにく しいたけ、えのき	32.6g
	ごはん									791kcal
13木	高尾山御膳									771kcal
	天狗ごはん	牛乳	高尾焼きもみじおろしあんかけ◎ 山の幸和え◎ 翠露汁◎ 果物(みかん)	豆腐、油揚げ 鶏肉 卵	あおさ 牛乳	米、赤米 パン粉 さとう でんぱん	ごま 油	にんじん 小松菜	長ねぎ、しょうが 大根、白菜 しらたき きくらげ、えのき みかん	32g
14金	100年フード									749kcal
	ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き よごし◎ 呉汁◎	ほっけ かつおがし 鶏肉 みそ、大豆 油揚げ、豆腐	牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	35.8g
17月		牛乳	にぎすの南蛮漬け 塩肉じゃが◎ 野菜の彩りและ◎	油揚げ かつおがし 豚肉	にぎす 牛乳	米 押麦 でんぱん さとう じゃがいも	油	にんじん 小松菜 いんげん 万能ねぎ	もやし 玉ねぎ こんにゃく	26.9g
	八王子産大根の 菜飯◎									749kcal
18火		牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー◎ フレンチサラダ◎	鶏肉	生クリーム 牛乳	パン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん いんげん	白菜、キャベツ きゅうり、コーン りんご、レモン 玉ねぎ	25.5g
	コッペパン									761kcal
19水	別所中バランス献立									833kcal
	わかめごはん		豆腐ハンバーグ ポテトサラダ◎ たまごスープ◎	豆腐、油揚げ 豚肉 卵	わかめ スキムミルク 牛乳	米 パン粉 さとう じゃがいも でんぱん	油 マヨネーズ	にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ コーン	32.4g
20木	別所中バランス献立									755kcal
	さつまいもごはん◎		鶏の照り焼き◎ ほうれん草のごま和え◎ みそ汁◎	鶏肉 油揚げ、豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 さつまいも じゃがいも さとう	ごま 油	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 長ねぎ もやし	31.1g
21金	八王子産米を食べる日									788kcal
	八王子産の 白いご飯	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ◎ キャベツのごまじゃこ◎ 豚汁◎	さごち 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぱん さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん 小松菜	しょうが、キャベツ 大根、長ねぎ にんにく、ごぼう こんにゃく	34.4g
25火	和食の日									819kcal
	ご飯	牛乳	鯖のしょうが焼き 五目さんびら◎ 秋のお吸い物◎ 果物(みかん)	さば さつま揚げ かまぼこ 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが、長ねぎ ごぼう、れんこん こんにゃく えのき、みかん	30.8g
26水		牛乳	ビーンズサラダ◎ アップルポンチ	豚肉 青大豆	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	にんじん	しょうが、きゅうり 玉ねぎ、にんにく 枝豆、コーン フルーツ缶 りんごジュース	25.1g
	ポークカレー◎									894kcal
27木	八王子産ゆず									750kcal
	ごはん◎	牛乳	厚焼き卵◎ ひじきの炒め煮◎ 白菜のゆず風味◎ たまねぎのみそ汁◎	卵 豚肉 油揚げ、みそ ちくわ	ひじき 牛乳	米 さとう はちみつ	油	にんじん 小松菜 いんげん	白菜、ゆず 玉ねぎ しいたけ、えのき	29.2g
28金	八王子産大根									778kcal
	はち大根おろしスパゲティ◎	牛乳	コールスロー◎ フルーツヨーグルト	ツナ	のり ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター 油	にんじん 万能ねぎ	大根、キャベツ きゅうり えのき、コーン フルーツ缶	30.2g

※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 はちこキッチン →→→

