



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
2月	ごはん	牛乳	鯖のおろしソース◎ 野菜のおかか和え◎ 呉汁◎ 果物(でこぼん)	鯖,かつおぶし 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	米 さとう でんぷん	油	小松菜 にんじん	大根,長ねぎ しょうが,もやし でこぼん	840kcal 32.3g	
3火	桃の節句 ちらし寿司◎	牛乳	鯖の利休焼き 菜の花の和え物◎ すまし汁◎	鶏肉 油揚げ,みそ 豆腐 鯖,かつおぶし えび,かまぼこ	のり わかめ 牛乳	米 さとう	ごま 油	にんじん なばな	長ねぎ しょうが,しいたけ かんぴょう,枝豆 もやし,えのき	764kcal 42.8g	
4水	リクエスト給食♪ きなこあげパン	牛乳	ポトフ◎ にんじんサラダ◎ 果物(はるみ)	きな粉 鶏肉 ウインナー,ハム	牛乳	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも はちみつ	油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー	白菜,キャベツ 玉ねぎ,しょうが にんにく,レモン はるみ	783kcal 31.2g	
5木	じゃこ菜めし	牛乳	厚焼き卵◎ チンゲン菜のからし和え◎ みそけんちん汁◎	卵 豚肉 かまぼこ 豆腐,油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん チンゲン菜	長ねぎ,大根 玉ねぎ,しいたけ もやし,ごぼう こんにゃく	751kcal 30.2g	
6金	リクエスト給食♪ ポークカレーライス◎	牛乳	オニオンドレッシングサラダ◎ りんごヨーグルト	豚肉	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	キャベツ 玉ねぎ,にんにく しょうが,コーン きゅうり りんご缶	891kcal 26.3g	
9月	100年フード・茨城県 ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮◎ わかめスープ◎ 干しいものカップケーキ◎	豚肉 豆腐 卵	わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう でんぷん 干しいも	バター	チンゲン菜	大根,長ねぎ しょうが,コーン たけのこ	876kcal 28.3g	
10火	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 小松菜と白菜のおかか和え◎ ピリ辛肉じゃが◎	鮭 かつおぶし 油揚げ 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	小松菜 にんじん きぬさや	白菜,長ねぎ にんにく,玉ねぎ しめじ こんにゃく	778kcal 36.4g	
11水	防災まなぶ献立 三陸わかめごはん	牛乳	笹かまぼこの南部揚げ 切干大根のごまマヨ和え◎ 八杯汁◎	笹かまぼこ ツナ 油揚げ,豆腐	わかめ 牛乳	米 薄力粉 さとう さいとう でんぷん	ごま 油 マヨネーズ ごま油	にんじん	長ねぎ,大根 白菜,しいたけ 切干大根,コーン 枝豆,ごぼう	791kcal 27.3g	
12木	ミルクパン	牛乳	バーベキュードチキン ポテトカルボナーラ ABCスープ◎ 果物(でこぼん)	鶏肉 ベーコン	生クリーム チーズ 牛乳	パン マカロニ さとう じゃがいも	油	にんじん ホールトマト	キャベツ にんにく,しょうが 枝豆,玉ねぎ セロリ,でこぼん	775kcal 37.1g	
13金	滝山城御膳 氏照ごはん	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え◎ 寄居町のトントロリンスープ◎	かまぼこ 豚肉 卵	ししゃも 牛乳	米,もち米 米,小麦,きび 赤米,あられ 薄力粉,さとう でんぷん	油 ごま	小松菜 にんじん ほうれん草	長ねぎ もやし,しょうが えのき,コーン	801kcal 28.3g	
16月	リクエスト給食♪ スパゲティ ミートソース◎	牛乳	フレンチサラダ◎ 手作りいちごソースヨーグルト	ベーコン 豚肉	チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	キャベツ 玉ねぎ,セロリ にんにく,コーン きゅうり いちご,レモン	909kcal 35g	
17火	卒業お祝い献立 赤飯	牛乳	鶏の唐揚げ 野菜のじゃこ和え◎ お祝いかきたま汁◎ 果物(いちご)	あずき 鶏肉,卵 油揚げ,豆腐 かつおぶし なると	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米,もち米 でんぷん さとう	ごま 油	小松菜 にんじん	長ねぎ しょうが,にんにく もやし,えのき いちご	752kcal 35.9g	
18水	ごはん	牛乳	肉豆腐◎ 八王子産白菜の浅漬け◎ フルーツ白玉	豆腐 牛肉	牛乳	米,白玉 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん きぬさや	白菜,長ねぎ しょうが,玉ねぎ しいたけ,しらたき きゅうり ミックス缶	777kcal 27.7g	
19木	卒業式のため給食はありません。 3年生の皆さんご卒業おめでとうございます。										
23月	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き◎ ブルコギ◎ ワンタンスープ◎ 果物(でこぼん)	いか 牛肉 豚肉	牛乳	米 さとう ワンタン皮	ごま油 ごま油	にんじん ピーマン にら	長ねぎ,白菜 しょうが,にんにく たけのこ,玉ねぎ しいたけ でこぼん	758kcal 35.2g	
24火	エビピラフ◎	牛乳	白菜のクリーム煮◎ 大根のフレンチサラダ◎	えび 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 牛乳	米 押麦 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん	白菜,大根 玉ねぎ,枝豆 きゅうり	785kcal 27.4g	

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

🌸 3年生の皆さんご卒業おめでとうございます 🌸

リクエスト献立やお祝い献立をそろえました！3年生の皆さんは小中学校合わせて9年間で最後の給食です。しっかり食べましょう！

4日: きなこあげパン(由木中、松が谷中、宮上中、松木中第1位！)

6日: ポークカレーライス(松が谷中、宮上中第2位)

16日: スパゲティミートソース(松が谷中第3位)

17日: 卒業祝い献立、鶏の唐揚げ(宮上中第3位、松木中第2位)

由木中、宮上中、松木中からはたくさんの方のメッセージもいただきました！

はちっこキッチン南大沢内で展示しています！ありがとうございました🌸



※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 → → →

