



日曜	献立名 (☺は地産地消の目印です!)			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1 水	八王子市市政施行記念日	牛乳	夕焼小焼やき もやしの和えもの☺ 秋のお吸い物☺ 果物(巨峰)	さけ,みそ,鶏肉, かつおぶし粉, 型抜きかまぼこ, 豆腐	わかめ,★牛乳	米,もち米, きび	★マヨネーズ, ごま	にんじん, こまつな	もやし,えのきたけ, ながねぎ,巨峰	751kcal
	きびご飯									35.7g
2 木	八王子城御膳	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け☺ 八王汁☺ 菊花みかん	鶏肉,油揚げ	ししゃも, ★牛乳	米,もち米,黒米, さとう,★小麦粉, コーンスターチ, さつまいも	くり,ごま,油, ごま油	にんじん, こまつな	きゅうり,だいこん, とうがん,かぶ,キャベツ, ながねぎ,根しょうが, みかん	756kcal
	秋月ご飯									25.5g
3 金	ご飯	牛乳	豚すき煮☺ 野菜とジャコのサラダ☺ 有機冬瓜のスープ☺	豚肉,焼き豆腐, 鶏肉	ちりめんじゃこ,★ 牛乳	米,さとう, でんぱん	ごま油,油, ごま	にんじん, こまつな	にんにく,根しょうが, ながねぎ,たまねぎ, しらたき,えのきたけ, しめじ,キャベツ,コーン, きゅうり,とうがん	766kcal
										32g
6 月	中秋の名月	牛乳	赤魚の薬味焼き 大豆の甘辛煮 月見汁☺ 果物(みかん)	赤魚,大豆,鶏肉, 型抜きかまぼこ, ★うずらの卵, 豆腐	こんぶ,★牛乳	米,さとう, さといも	ごま油,油,ごま	万能ねぎ, にんじん, こまつな	にんにく,ごぼう, ながねぎ,だいこん, みかん	751kcal
	ご飯									37.2g
7 火	メキシカン ライス☺	牛乳	キャベツのクリーム煮☺ コロコロサラダ☺	豚肉,鶏肉	★生クリーム, ★牛乳	米,じゃがいも, ★小麦粉, さとう	油,★バター	にんじん, ピーマン, さやいんげん	たまねぎ,コーン, キャベツ,だいこん, きゅうり	751kcal
										23.3g
8 水	あんかけ やきそば☺	牛乳	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ☺	豚肉,鶏肉,豆腐	青のり,わかめ, ★牛乳	★むし中華めん, でんぱん, くし型ポテト	油,ごま油	にんじん,にら, こまつな	たけのこ,たまねぎ, キャベツ,もやし,きくらげ, にんにく,根しょうが, えのきたけ,ながねぎ	767kcal
										28.8g
9 木	スポーツの日	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング☺ 呉汁☺ 果物(みかん)	鶏肉,大豆, 油揚げ, 豆腐,みそ	★牛乳	米,さとう	ごま,油	にんじん, こまつな	レモン果汁,キャベツ, コーン,きゅうり, だいこん,ながねぎ, みかん	809kcal
	ご飯									34g
10 金	目の愛護デー	牛乳	いかのネギ塩焼き☺ にんじんのナムル☺ かきたま汁☺ 山ぶどうゼリー☺	いか,ツナ,鶏肉, ★卵,豆腐	粉寒天,★牛乳	米,さとう, でんぱん	ごま油,ごま, 油	にんじん, こまつな	根しょうが,にんにく, ながねぎ,もやし, きゅうり,たまねぎ, 山ぶどう果汁,もも缶	751kcal
	ご飯									36.2g
14 火	さつまいもの日	牛乳	さつまいもクリーム☺ ミートローフ 大根のフレンチサラダ☺ 野菜とベーコンのスープ☺	豚肉,絞豆腐, ★卵,ベーコン	★生クリーム, ★スキムミルク, ★牛乳	★ミルクパン, さつまいも, さとう,★パン粉	★バター,油	にんじん	たまねぎ,コーン, グリーンピース,きゅうり, だいこん,キャベツ	842kcal
	ミルクパン									34g
15 水	古代米	牛乳	さごちの照り焼き 野菜のおひたし☺ 豚汁☺	さごち,豚肉, かつおぶし粉, 油揚げ,みそ	★牛乳	米,もち米, 赤米,さとう, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	もやし,だいこん,ごぼう, ながねぎ,こんにゃく	764kcal
	古代米ご飯									36.2g
16 木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	えだまめサラダ☺ フルーツポンチ	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, トマト	たまねぎ,セロリー,枝豆, にんにく,コーン, キャベツ,きゅうり, フルーツミックス缶, オレンジジュース	867kcal
										33.6g
17 金	ご飯	牛乳	マーボー豆腐☺ 豆黒糖 コーンと卵のスープ	豆腐,豚肉,みそ, 煎り大豆,★卵	★牛乳	米,さとう, でんぱん, 黒砂糖	油,ごま油	にんじん, にら	ながねぎ,たまねぎ, 根しょうが,にんにく, コーン,クリームコーン缶	800kcal
										33.1g
20 月	ご飯	牛乳	鯖のごま風味焼き 五目きんぴら 芋の子汁☺	さば,さつま揚げ, 鶏肉,みそ	★牛乳	米,さとう, さといも	ごま,油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう,たけのこ, こんにゃく,だいこん, ながねぎ	822kcal
										30.7g
21 火	ゆかりご飯	牛乳	厚焼き卵 チンゲン菜のからしあえ☺ みそけんちん汁☺ 果物(プルーン)	★卵,豚肉, かまぼこ,豆腐, 油揚げ,みそ	★牛乳	米,さとう, さといも	ごま,油	ゆかり粉, にんじん, チンゲン菜	たまねぎ,干しいたけ, もやし,ごぼう,だいこん, こんにゃく,ながねぎ, プルーン	750kcal
										29.5g
22 水	ご飯	牛乳	なすと豚肉の味噌炒め☺ 野菜のごま風味☺ 春雨スープ☺	豚肉,みそ	★牛乳	米,さとう, でんぱん, はるさめ	油,ごま油,ごま	にんじん, こまつな, チンゲン菜	なす,根しょうが, にんにく,ながねぎ, もやし,干しいたけ, たけのこ	792kcal
										27.5g
23 木	カレーライス☺	牛乳	コールスロー☺ りんごヨーグルト	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, 根しょうが,キャベツ, コーン,りんご缶	844kcal
										23.7g
24 金	旬:さんま	牛乳	さんまの甘辛短冊揚げ☺ 小松菜の彩り和え☺ なすのみそ汁☺	さんま,豆腐, 油揚げ,みそ, かつおぶし粉	★牛乳	米,でんぱん, さとう	油,ごま	こまつな, にんじん	根しょうが,なす,かぶ, だいこん,ながねぎ, もやし	841kcal
	ご飯									29.9g
27 月	ご飯	牛乳	豆あじの唐揚げ ツナサラダ☺ 肉にんじん	豆あじ,豚肉,ツナ	★牛乳	米,でんぱん, じゃがいも, さとう	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ,こんにゃく, キャベツ,コーン	766kcal
										29.6g
28 火	コーンピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ジャーマンポテト☺ ABCスープ☺	鶏肉,ホキ,豚肉, ベーコン	★牛乳	米, ★アルファベット マカロニ, じゃがいも	油,オリーブ油, ★バター	にんじん, トマト, ピーマン	たまねぎ,コーン, セロリー,にんにく, キャベツ	750kcal
										32.5g
29 水	100年フード	牛乳	豆腐ハンバーグ おかか和え☺ さつまいものみそ汁☺	鶏肉,あごちくわ, 油揚げ,絞豆腐, 豚肉,★卵,豆腐, かつおぶし粉,みそ	★牛乳	米,もち米, さとう, ★パン粉, さつまいも	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう,干しいたけ, たまねぎ,もやし	794kcal
	大山おこわ									33g
30 木	31日ハロウィン	牛乳	手作りりんごジャム パンプキンシチュー☺ オニオンドレッシングサラダ☺	鶏肉,ベーコン	★生クリーム, ★牛乳	★食パン, さとう, ★小麦粉	油,★バター	かぼちゃ, にんじん	りんご,レモン果汁, たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム, きゅうり,コーン	767kcal
	食パン									24.2g
31 金	中学生の考えたバランス献立	牛乳	鶏肉の香味焼き☺ ポテトサラダ☺ みそ汁☺ フルーツヨーグルト	鶏肉,ハム,みそ, 油揚げ,豆腐	わかめ, ★ヨーグルト, ★牛乳	米, じゃがいも	ごま油,油, ★マヨネーズ	にんじん, こまつな	ながねぎ,にんにく, たまねぎ,きゅうり, コーン,レモン果汁, えのきたけ, フルーツミックス缶	813kcal
	ご飯									31.8g

※ 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に公開しますので御覧ください。
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

給食センター元横山HP ご覧ください

