

2025年11月 献立予定表



八王子市立 中学校

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	
4 火	ご飯	牛乳	マーボー大根☺ 野菜のごまドレッシング☺ ワンタンスープ☺ 今が旬！「大根」	豚肉,みそ	★牛乳	米,さとう, でんぷん, ★ワンタンの皮	油,ごま油, ごま	にんじん, チンゲンツアイ	だいこん,ながねぎ, 根しょうが,にんにく, キャベツ,コーン,もやし, 干しいたけ	766kcal 27.3g
5 水	天狗ご飯	牛乳	高尾焼きもみじおろしあんかけ☺ 山の幸和え☺ 翠靄汁☺ 果物(みかん) 桑都物語	豆腐,鶏肉, ★卵,油揚げ	あおさ,★牛乳	米,赤米, ★パン粉, さとう,でんぷん	ごま,油	にんじん, こまつな	ながねぎ,根しょうが, だいこん,しらたき, きくらげ,はくさい, えのきたけ,みかん	767kcal 31.3g
6 木	ご飯	牛乳	さばの塩焼き よごし☺ 呉汁☺ 100年フキ	さば,みそ, かつおぶし粉, 鶏肉,大豆, 油揚げ,豆腐	★牛乳	米,さとう	油,ごま, ごま油	にんじん, こまつな	だいこん,ながねぎ	854kcal 33.5g
7 金	かみかみご飯	牛乳	いかのネギ塩焼き☺ かぼちゃのそぼろ煮☺ みそ根菜汁☺ 菊花みかん	いか,鶏肉, 生揚げ,みそ	ちりめんじゃこ, わかめ,★牛乳	米,さとう, でんぷん, じゃがいも	ごま油,ごま,油	かぼちゃ, さやいんげん, にんじん	根しょうが,にんにく, ながねぎ,だいこん, こんにゃく,みかん	750kcal 36.5g
10 月	ご飯	牛乳	四川豆腐☺ 大豆の揚げ煮 わかめと卵のスープ☺	豆腐,豚肉,大豆, 鶏肉,★卵	青のり,わかめ, ★牛乳	米,さとう, でんぷん	油,ごま油, ごま	にんじん, チンゲンツアイ	にんにく,根しょうが, ながねぎ,たけのこ, 干しいたけ,たまねぎ	799kcal 33.4g
11 火	ご飯	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☺ 今が旬！「鮭」	さけ,みそ,鶏肉, 豆腐,油揚げ	くさわかめ, ★牛乳	米,さとう, さといも, でんぷん	油,★バター, ごま油,ごま	にんじん, ピーマン	キャベツ,たまねぎ, えのきたけ,根しょうが, ながねぎ,だいこん, こんにゃく,干しいたけ	750kcal 37.3g
12 水	ご飯	牛乳	ハンバーグきのこソース☺ 野菜の彩り和え☺ かぶのみそ汁☺ 果物(みかん) 今が旬！「かぶ」	豆腐,豚肉,★卵, かつおぶし粉, 油揚げ,みそ	★牛乳	米,★パン粉, さとう,でんぷん	油,ごま	こまつな, にんじん	たまねぎ,えのきたけ, しめじ,根しょうが,もやし, かぶ,ながねぎ,みかん	771kcal 31.1g
13 木	みそラーメン風 つけめん☺	牛乳	ゆでうずら卵 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	★むし中華めん, ポテト,さとう	油,ごま,ごま油	にんじん	もやし,ながねぎ,きくらげ, コーン,たけのこ, 根しょうが,にんにく, きゅうり,だいこん	750kcal 27.6g
14 金	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ☺ わかめサラダ☺ スイートポテト☺ しっかり食べよう！ 野菜350	大豆,豚肉	わかめ, ★生クリーム, ★牛乳	★ミルクパン, じゃがいも, さとう,★小麦粉, さつまいも	油,★バター, ごま,ごま油	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,もやし,コーン	889kcal 30.7g
17 月	八王子産大根 の菜飯☺ 地産地消	牛乳	まめあじの南蛮漬け 塩肉じゃが☺ 青菜と油揚げのごま和え☺	豆あじ,豚肉, 油揚げ	★牛乳	米,でんぷん, さとう, じゃがいも	油,ごま	青菜,こねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, 糸こんにゃく, もやし	758kcal 27g
18 火	きのこピラフ☺	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ☺ 野菜スープ☺ 今が旬！「きのこ」	鶏肉,★卵,豚肉, ベーコン	★牛乳	米,じゃがいも, さとう	油,★バター, オリーブ油	にんじん	えのきたけ,しめじ,エリンギ, たまねぎ,さやいんげん, だいこん,きゅうり, キャベツ,コーン	746kcal 26.9g
19 水	ポークカレー☺	牛乳	ビーンズサラダ☺ アップルポンチ	豚肉,青大豆	★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,コーン, きゅうり,フルーツミックス缶, りんごジュース	893kcal 27.1g
20 木	さつまいも ご飯☺	牛乳	赤魚のみそ焼き 人参とれんこんのきんぴら☺ 沢煮椀☺ 果物(黄桃缶)	赤魚,みそ, さつま揚げ,豚肉	★牛乳	米,さつまいも, さとう,でんぷん	ごま,油,ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	れんこん,ごぼう,だいこん, 干しいたけ,しらたき, 黄桃缶	753kcal 34.4g
21 金	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☺	さわか,豚肉, みそ	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米,でんぷん, さとう, じゃがいも	ごま,油	にんじん, こまつな	根しょうが,にんにく, キャベツ,ごぼう,だいこん, ながねぎ,こんにゃく	754kcal 34.5g
25 火	ご飯	牛乳	ホッケの塩焼き 筑前煮☺ 秋のお吸い物☺ 果物(みかん)	ほっけ,鶏肉, ちくわ,かまぼこ, 豆腐	わかめ,★牛乳	米,さといも, さとう	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう,こんにゃく, たけのこ,えのきたけ, ながねぎ,みかん	750kcal 37.2g
26 水	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームスープ☺ フレンチサラダ☺ 今が旬！「りんご」	鶏肉,ベーコン	★生クリーム, ★牛乳	ミルクパン, さとう, じゃがいも, ★小麦粉	★バター,油	にんじん	りんご,レモン, たまねぎ,はくさい, キャベツ, コーン,きゅうり	750kcal 24.2g
27 木	ひじきご飯☺ 今が旬！「大根」	牛乳	厚焼き卵☺ 白菜のゆず風味☺ たまねぎのみそ汁☺ 果物(りんご缶) 今が旬！「八王子産ゆず」	鶏肉,油揚げ,★卵, 豚肉,みそ	ひじき,★牛乳	米,さとう, はちみつ	油	にんじん, こまつな	干しいたけ,さやいんげん, たまねぎ,はくさい,ゆず, えのきたけ,りんご(缶詰)	767kcal 29.6g
28 金	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	だいこん葉, にんじん	だいこん,えのきたけ, キャベツ,きゅうり, コーン,フルーツミックス缶	764kcal 29.9g

※ 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 > 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



給食センター元横山HP ご覧ください

