

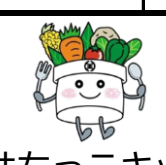
2025年12月 献立予定表



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	たんぱく質
1月	中華丼☺	牛乳	ツナと大根のサラダ☺ わかめスープ☺ しっかり食べよう！ 野菜350	豚肉,いか, ★むきえび,ツナ, けずり節	わかめ,★牛乳	米,でんぷん, さとう	油,ごま油	にんじん	はくさい,たけのこ, 干しいたけ,にんにく, 根しょうが,きゅうり, だいこん,コーン,ながねぎ	750kcal 31.4g
2火	ご飯	牛乳	さごちの照り焼き ひじきの炒め煮☺ 八王子産しょうがの豚汁☺ 今が旬！ 「八王子産根しょうが」	さごち,油揚げ, ちくわ,豚肉, 豆腐,みそ	干ひじき, ★牛乳	米,さとう	油	にんじん, さやいんげん	干しいたけ,根しょうが, ごぼう,だいこん, ながねぎ,しめじ,こんにゃく	772kcal 36.7g
3水	ご飯 8 のりおまつ	牛乳	鶏肉の唐揚げ☺ 大歳のごっつお☺ じゃがいものみそ汁☺	鶏肉,油揚げ, 豆腐,みそ	昆布,わかめ, ★牛乳	米,でんぷん, さといも, さとう, じゃがいも	油	にんじん	根しょうが,にんにく, だいこん,ごぼう, こんにゃく,キャベツ, たまねぎ	774kcal 28.8g
4木	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ コーンとポテトのサラダ☺ みそ汁☺	豆腐,豚肉,★卵, 油揚げ,みそ	★スキムミルク, わかめ,★牛乳	米,★パン粉, じゃがいも, さとう	油	にんじん, こまつな	たまねぎ,コーン,ながねぎ	784kcal 31.1g
5金	スパゲティ ミートソース☺	牛乳	わかめサラダ☺ ピーチヨーグルト	豚肉	★チーズ, わかめ, ★ヨーグルト, ★牛乳	★スパゲティ, さとう	オリーブ油,油, ごま油	にんじん, トマト	たまねぎ,セロリー, にんにく,だいこん, コーン,黄桃缶	866kcal 33.7g
8月	ご飯	牛乳	豚キムチ☺ ごま大根☺ 白菜のスープ☺ みかん 五つ星献立×東京八王子 ビートレインズ	豚肉,鶏肉, けずり節	★牛乳	米,でんぷん, さとう	油,ごま油, 白いりごま	にら,にんじん	にんにく,キムチ漬け, 根しょうが,たまねぎ, ながねぎ,もやし, 干しいたけ,だいこん, きゅうり,はくさい,みかん	755kcal 25.8g
9火	ミルクパン	牛乳	八王子ナポリタン☺ 白身魚のハーブ焼き パイザンヌスープ☺ 五つ星献立 TRAINERS	ベーコン,みそ, ホキ,けずり節	★牛乳	★ミルクパン, ★スパゲティ, さとう, じゃがいも	油,オリーブ油	ピーマン, にんじん	たまねぎ,にんにく, セロリー,キャベツ	752kcal 35.1g
10水	きびご飯	牛乳	厚焼き卵☺ かぼちゃのそぼろ煮☺ みそけんちん汁☺ 有機かぼちゃ	★卵,豚肉, けずり節,鶏肉, 豆腐,油揚げ,みそ	★牛乳	米,もち米,きび, さとう, でんぷん, さといも	油	にんじん, かぼちゃ, さやいんげん	たまねぎ,干しいたけ, ごぼう,だいこん, こんにゃく,ながねぎ	761kcal 29.5g
11木	はちっこつけ麺☺	牛乳	うずら卵 くし形ポテト 野菜サラダ☺	豚肉,なると, けずり節, ★うずらの卵	★牛乳	★中華めん, さとう, じゃがいも	油,ごま油	こまつな, ブロッコリー, にんじん	たけのこ缶,根しょうが, もやし,コーン,たまねぎ, キャベツ,きゅうり	750kcal 26.3g
12金	ご飯 地産地消 SDGs	牛乳	さばのおろしソース☺ 五目煮豆☺ かぶのみそ汁☺	さば,大豆,鶏肉, 油揚げ,みそ	こんぶ,わかめ, ★牛乳	米,さとう, でんぷん	油	にんじん	だいこん,根しょうが, ごぼう,キャベツ, ながねぎ,かぶ	834kcal 32.1g
15月	ご飯	牛乳	豚すき焼き風煮☺ 野菜と油揚げのごま和え☺ 呉汁☺	豆腐,豚肉, 油揚げ,大豆,みそ	★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,白すりごま	にんじん, こまつな	しらたき,はくさい, ながねぎ,根しょうが, もやし	816kcal 35.5g
16火	カレーライス☺	牛乳	ビーンズサラダ☺ オレンジポンチ 今が旬！ 「ブロッコリー」	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, ブロッコリー	たまねぎ,にんにく, 根しょうが,コーン,キャベツ, フルーツミックス缶, みかんジュース	882kcal 24.9g
17水	ご飯	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら れんこんのきんぴら☺ 里芋のみそ汁☺ みかん 「れんこん」	★卵,さつま揚げ, 豆腐,油揚げ,みそ	ししゃも, 青のり,わかめ, ★牛乳	米,★小麦粉, さとう, さといも	油,白いりごま, ごま油	にんじん	れんこん,こんにゃく, ながねぎ,みかん	760kcal 27g
18木	国産小麦パン	牛乳	手作り苺ジャム パークビーンズ☺ コールスロー☺	大豆,豚肉	★牛乳	国産小麦パン, さとう, じゃがいも, ★小麦粉	サラダ油, ★バター	にんじん	いちご,レモン,たまねぎ, グリーンピース,キャベツ, コーン	830kcal 32g
19金	ご飯	牛乳	いかのネギ塩焼き☺ 野菜のおかか和え☺ キャベツと卵のトロみスープ☺ ブルーベリーヨーグルト	いか,油揚げ, かつおぶし粉, 鶏肉,★卵,豆腐, けずり節	ちりめんじゃこ, ★ヨーグルト, ★牛乳	米,でんぷん, さとう	ごま油, 白いりごま	にんじん	根しょうが,にんにく, ながねぎ,だいこん, もやし,キャベツ, ブルーベリー,レモン	750kcal 39.8g
22月	ご飯 冬至献立	牛乳	赤魚の柚子みそ焼き☺ にんじんシリシリ☺ かぼちゃと油揚げのみそ汁☺ 果物(みかん) 今が旬！ 「八王子産ゆず」	赤魚,みそ,ツナ, 鶏肉,油揚げ, けずり節	★牛乳	米,さとう	白いりごま,油	にんじん, かぼちゃ	ゆず果汁,ゆず皮, 切干しだいこん,だいこん, ごぼう,ながねぎ,みかん	750kcal 32.7g
23火	ご飯	牛乳	マーボー豆腐☺ 3色ナムル☺ たまごスープ☺ 今が旬！ 「小松菜」	豆腐,豚肉, 赤みそ,★卵, けずり節	★牛乳	米,さとう, でんぷん	油,ごま油, 白いりごま	にんじん,にら, こまつな	ながねぎ,たまねぎ, たけのこ,根しょうが, にんにく,干しいたけ, もやし	769kcal 32.2g
24水	ガーリックライス クリスマス献立	牛乳	チキンのトマト煮込み☺ フレンチサラダ☺ 桑都カップケーキ☺	鶏肉,★卵	★牛乳	米,じゃがいも, さとう, ★小麦粉	オリーブ油,油, ★バター	にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく, 根しょうが,キャベツ, コーン,きゅうり	867kcal 28.6g

※ 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に公開しますので御覧ください。
八王子市HPTopp > 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

