

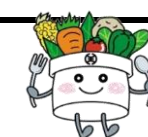


日曜	献立名 (☺は地産地消の目印です!)			主な材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー	たんぱく質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
9金	きびご飯	牛乳	ぶりの照り焼き 白菜とコーンのサラダ☺ 雑煮☺ 鏡開き	ぶり, 鶏肉, かまぼこ	★牛乳	米, きび, さとう, さといも, 白玉	油	にんじん, ほうれんそう	はくさい, ホールコーン, ながねぎ, だいこん	762kcal	32g
13火	ご飯	牛乳	鯖の七味焼き ほうれん草サラダ☺ みそ汁☺ 今が旬! 「ほうれん草」	さば, 豆腐, みそ	カットわかめ, ★牛乳	米, さとう	ごま, 油	万能ねぎ, ほうれんそう, ブロッコリー	にんにく, キャベツ, ホールコーン, だいこん, ながねぎ	800kcal	29.6g
14水	ミルクパン	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☺ 今が旬! 「白菜」	鶏肉, ツナ	★牛乳, ★生クリーム	★ミルクパン, さとう, ★小麦粉	油, ★バター, オリーブ油	にんじん	りんご, きゅうり, レモン(果汁, 生), たまねぎ, はくさい, しめじ, キャベツ, ホールコーン	842kcal	31.1g
15木	小豆ご飯	牛乳	松風焼き☺ チンゲン菜のからしあえ☺ けんちん汁 ☺ 果物(みかん) 小正月	あずき, 豆腐, 鶏肉, ★卵, みそ, かまぼこ, 油揚げ	★牛乳	米, もち米, ★パン粉, さとう, さといも	ごま, 油	チンゲンツアイ, にんじん	ながねぎ, もやし, ごぼう, だいこん, こんにゃく, みかん	750kcal	31.8g
16金	スパゲティミートソース☺ リクエスト給食	ホルンジュース	オニオンドレッシングサラダ☺ 柚子蜜フルーツ☺	豚肉	★チーズ, ★牛乳	★スパゲティ, さとう, はちみつ	オリーブ油, 油	にんじん, ホールトマト	たまねぎ, セロリ, にんにく, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, ゆず(果皮, 生), フルーツミックス缶	796kcal	26.7g
19月	きなこ揚げパン リクエスト給食	牛乳	チキンビーンズ☺ 大根とわかめのサラダ☺	きな粉, 大豆, 鶏肉	カットわかめ, ★牛乳	★コッペパン, さとう, グラニュー糖, じゃがいも, ★小麦粉	油, ★バター, ごま油, ごま	にんじん, 枝豆	たまねぎ, グリンピース, きゅうり, だいこん	863kcal	33.1g
20火	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き☺ 野菜と油揚げのごま和え☺ きりたんぽ汁☺ 8 100%	豚肉, 油揚げ, 鶏肉	★牛乳	米, さとう, きりたんぽ	油, ごま, ごま油	にんじん, こまつな	根しょうが, たまねぎ, もやし, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こんにゃく	815kcal	34.5g
21水	ご飯	牛乳	マーボー大根☺ スティック大学芋 中華たまごスープ☺ しっかり食べよう! 野菜350	豚肉, 赤みそ, 鶏肉, ★卵, 干しほたて	★牛乳	米, さとう, でんぷん, さつまいも	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, 干しいたけ, 根しょうが, にんにく, たまねぎ, えのきたけ	843kcal	27g
22木	ご飯 SDGs	牛乳	いかのねぎ塩焼き☺ 野菜サラダ☺ 肉じゃが ☺ 果物(紅マドンナ)	いか, 豚肉	★牛乳	米, はちみつ, じゃがいも, さとう	ごま油, ごま, 油	ブロッコリー, にんじん, さやえんどう	根しょうが, にんにく, ながねぎ, キャベツ, ホールコーン, きゅうり, たまねぎ, こんにゃく, 紅マドンナ	786kcal	35.6g
23金	とりごぼうご飯☺ 今が旬! 「ごぼう」	牛乳	豆あじの唐揚げ キャベツとワカメの ナムル風あえ☺ 呉汁☺	鶏肉, 油揚げ, 豆あじ, 大豆, 豆腐, みそ	カットわかめ, ★牛乳	米, さとう, でんぷん	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな, 枝豆	ごぼう, キャベツ, だいこん, ながねぎ	759kcal	33.4g
26月	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩りあえ☺ 五目煮豆 ☺ みそ汁☺ 育む	鮭, 油揚げ, かつおぶし粉, 大豆, 鶏肉, 豆腐, みそ	こんぶ, カットわかめ, ★牛乳	米, さとう, さといも	ごま, 油	こまつな, にんじん	もやし, しめじ, ごぼう, だいこん, ながねぎ	762kcal	40g
27火	じゃこ菜めし	牛乳	厚焼き卵☺ ごまあえ☺ 沢煮椀☺ 果物(はれひめ) 地産地消	★卵, 豚肉	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米, さとう, でんぷん	ごま, 油	青菜, にんじん	たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, もやし, ホールコーン, ごぼう, だいこん, しらたき, はれひめ	756kcal	31.7g
28水	リクエスト給食 カレーライス☺	牛乳	ツナとブロッコリーのサラダ☺ フルーツヨーグルト 美味しく安全	豚肉, ツナ	★牛乳, ★ヨーグルト	米, じゃがいも, ★小麦粉, さとう	油, ★バター, ごま油	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, にんにく, 根しょうが, ホールコーン, だいこん, フルーツミックス缶	885kcal	26.4g
29木	ご飯	牛乳	蓮根とひじきハンバーグ 和風サラダ☺ オニオンスープ☺ 果物(みかん) うまみたっぷり	豆腐, 豚肉, ★卵, ベーコン	干ひじき, ★牛乳, くきわかめ	米, ★パン粉, さとう	油, ごま, ごま油	にんじん	たまねぎ, れんこん, もやし, だいこん, みかん	760kcal	27.7g
30金	かてめし☺	牛乳	桑都揚げ 定式幕和え☺ 八王汁☺ 地元を大切に	鶏肉, ちくわ, 油揚げ, ★卵, 豚肉, みそ, ささかまぼこ, かつおぶし粉	ひじき, ★牛乳	米, さとう, ★小麦粉, さといも	油, ごま, ごま油	にんじん, こまつな	ごぼう, れんこん, 干しいたけ, こんにゃく, もやし, だいこん, はくさい, 生しいたけ, ながねぎ	790kcal	33.1g

※ 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 > 暮らしの情報 > 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

