八王子市学校給食センター はちっこキッチン 元横山

2026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！） 主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	体を作るもと（赤） 1群 たんぱく質	2群 無機質	体を動かすもと（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	体の調子を整えるもと（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	栄養価 エネルギー / たんぱく質
2月	八王子産大根 ごはん	牛乳	マーボー大根☺ ワンタンスープ☺ 野菜のごまドレッシング☺ 果物(シャインマスカット)	豚肉 みそ ほたて	★牛乳	米 ★ワンタン皮 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	大根,長ねぎ しょうが,キャベツ にんにく,コーン もやし,しいたけ シャインマスカット	784kcal 28.6g
4水	ごはん	牛乳	四川豆腐☺ ポップビーンズ 春雨スープ☺	豆腐,大豆 牛肉,豚肉 ほたて	青のり ★牛乳	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが,長ねぎ にんにく,たけのこ しいたけ,もやし	767kcal 31.9g
5木	旬:きのこ チキンライス☺	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ☺ きのこスープ☺	鶏肉 ★卵 牛肉 ベーコン	★牛乳	米,押麦 じゃがいも さとう	油 ★バター オリーブ油	にんじん	大根,きゅうり キャベツ,玉ねぎ マッシュルーム グリンピース,コーン しめじ,えのき	771kcal 31.9g
6金	いい歯の日(8日) かみかみごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え☺ みそ根菜汁☺ 果物(シャインマスカット)	油揚げ,生揚げ みそ 鶏肉	ちりめんじゃこ ししゃも 青のり ★牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん 菜飯素	大根,長ねぎ もやし,こんにゃく シャインマスカット	749kcal 32.1g
9月	ビビンバ☺	牛乳	わかめスープ☺ フルーツ白玉	牛肉 鶏肉 ほたて	わかめ ★牛乳	米 さとう 白玉	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが,にんにく 切干大根,もやし コーン,えのき 玉ねぎ,フルーツ缶	770kcal 29g
10火	旬:かぶ みそラーメン風☺ つけめん	牛乳	うずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け☺	豚肉 なると,ほたて みそ ★うずら卵	青のり ★牛乳	★中華めん じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	にんじん	しょうが,きゅうり 長ねぎ,大根,かぶ もやし,きくらげ コーン,たけのこ にんにく	766kcal 29.7g
11水	ごはん	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☺	さけ 鶏肉 みそ,豆腐 油揚げ	わかめ ★牛乳	米 さとう 里芋 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,長ねぎ しょうが,大根 玉ねぎ,えのき こんにゃく しいたけ	751kcal 39.5g
12木	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳	高尾焼きもみじおろしあんかけ☺ 山の幸和え☺ 翠露汁☺ 果物(みかん)	鶏肉 ★卵 豆腐,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 小松菜	長ねぎ,しょうが 大根,白菜 しらたき,きくらげ えのき,みかん	777kcal 33.8g
13金	中学生が考えたバランス献立 ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ☺ ツナフレンチサラダ☺ 豆腐とわかめと卵のスープ☺ フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ ★卵 豆腐	わかめ ★ヨーグルト ★牛乳	米 でんぷん さとう	油	ブロッコリー にんじん	しょうが,キャベツ きゅうり,にんにく コーン,玉ねぎ 枝豆,フルーツ缶	818kcal 35.1g
16月	八王子産の有機大根 ビーフカレーライス	牛乳	有機大根とツナのサラダ☺ アップルポンチ	牛肉 ツナ	★牛乳	米 ★小麦粉 さとう じゃがいも	油 ★バター ごま油	にんじん	しょうが,きゅうり 大根,玉ねぎ にんにく,コーン 枝豆,フルーツ缶 りんごジュース	863kcal 23.2g
17火	100年フード(福島県) わかめごはん	牛乳	サンマのポーポー焼き☺ もやしのピリ辛和え☺ 呉汁☺	さんま,鶏肉 ★卵,ハム,豚肉 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	わかめ ★牛乳	米 ★パン粉 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん	しょうが,長ねぎ きゅうり,大根 もやし	829kcal 36g
18水	旬:りんご 国産小麦パン	ジュース オレンジ	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー☺ コールスロー☺	鶏肉 ベーコン ほたて	★牛乳 ★生クリーム	★パン ★小麦粉 さとう じゃがいも	油 ★バター	にんじん いんげん	白菜,キャベツ きゅうり,玉ねぎ りんご,レモン マッシュルーム,コーン オレンジジュース	761kcal 25.4g
19木	ごはん	牛乳	鰆のだし塩唐揚げ 野菜の彩り和え☺ 肉じゃが☺	鰆 かつおぶし 油揚げ 牛肉	★牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	ごま油 油	小松菜 にんじん いんげん	しょうが もやし,玉ねぎ こんにゃく	888kcal 36.3g
20金	八王子産の白いごはんを食べる日 八王子産米の白いごはん☺	牛乳	鮭の塩焼き キャベツのごまじゃこ☺ さつまいも汁☺ 果物(シャインマスカット)	鮭 豚肉 生揚げ,みそ	ちりめんじゃこ ★牛乳	米 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり 長ねぎ,大根 ごぼう,こんにゃく シャインマスカット	778kcal 36.8g
24火	和食の日 ごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ☺ 五目きんぴら☺ 秋のお吸い物☺ 果物(みかん)	鯖,さつま揚げ かまぼこ 鶏肉 豆腐	わかめ ★牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	しょうが,長ねぎ にんにく,ごぼう こんにゃく,えのき れんこん,みかん	885kcal 33.6g
25水	八王子産ゆず ごはん	牛乳	厚焼き卵☺ ひじきの炒め煮☺ 玉ねぎのみそ汁☺ 白菜のゆず風味☺	★卵 豚肉 油揚げ,みそ ちくわ	ひじき ★牛乳	米 さとう はちみつ	油	小松菜 にんじん いんげん	白菜,ゆず 玉ねぎ しいたけ,えのき	761kcal 32.5g
26木	八王子産根しょうが ごはん	牛乳	鰆の香味焼き☺ 果物(みかん) 切干大根とわかめのサラダ☺ 八王子産根しょうがの豚汁☺	鰆 みそ,豆腐 豚肉	わかめ ★牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが,長ねぎ きゅうり,大根 にんにく,切干大根 枝豆,コーン,しめじ こんにゃく,みかん	805kcal 34.6g
27金	野菜350 ソフトフランス	牛乳	ポークビーンズ☺ わかめサラダ☺ スイートポテト☺	大豆 豚肉	わかめ ★生クリーム ★牛乳	★パン ★小麦粉 さとう じゃがいも さつまいも	油 ★バター ごま油 ごま	にんじん	きゅうり,大根 玉ねぎ,コーン グリンピース	861kcal 29.6g
30月	八王子産大根 はち大根おろし☺ スパゲティ	牛乳	フレンチサラダ☺ フルーツミルク寒天	ツナ	のり 粉寒天 ★牛乳	★スパゲティ さとう	オリーブ油 ★バター	大根葉 にんじん	大根,キャベツ きゅうり えのき,コーン フルーツ缶	819kcal 30.3g

※ 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➤➤➤➤