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
中学生の考えたバランス献立 1火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ 八王子大根ツナサラダ◎ わかめスープ◎	豆腐,みそ 豚肉 ツナ,干ほたて	のり わかめ ★牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ★マヨネーズ ごま	にんじん にら	長ねぎ,しょうが 大根,たけのこ にんにく,きゅうり しいたけ,コーン 玉ねぎ	790kcal 30g
車人形御膳 2水	三番叟ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き◎ 定式幕和え◎　ろくろ車のすまし汁◎ 果物（紅マドンナ）	鶏肉 西京みそ,みそ 油揚げ,豆腐 かつお節	青のり ひじき わかめ ★牛乳	米,もち米 赤米,黒米 きび,さとう ★焼きふ	油 ごま油	小松菜 にんじん	長ねぎ もやし,えのき 紅マドンナ	773kcal 32.1g
八王子産有機かぼちゃ 3木	有機かぼちゃのカレーライス◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ フルーツヨーグルト	鶏肉	★ヨーグルト ★牛乳	米 じゃが芋 ★小麦粉 さとう	油 ★バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	キャベツ,しょうが 玉ねぎ,にんにく 枝豆,コーン フルーツ缶	859kcal 25.8g
100年フード（山梨県） 4金	きびごはん	牛乳	鰤の照り焼き せいだのたまじ かきたま汁◎　果物（紅マドンナ）	鰤,干ほたて みそ 鶏肉 ★卵	★牛乳	米,もち米 きび,さとう じゃが芋 でんぷん	油 ごま	にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ しめじ 紅マドンナ	852kcal 36.2g
8日はオーガニックデイ 7月	有機米ごはん◎	牛乳	牛すき焼き風煮◎ 野菜のおかか和え◎ まめ黒糖	豆腐 牛肉 かつお節 大豆	★牛乳	米 さとう 黒砂糖	油	にんじん 小松菜	白菜,長ねぎ しょうが しらたき,もやし	831kcal 36.6g
中学生の考えたバランス献立 8火	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え◎ 豚汁◎　果物（いちご）	鮭 みそ,油揚げ 豆腐 豚肉	★牛乳	米 さとう じゃが芋	油 ごま	にんじん ほうれん草	大根,長ねぎ もやし,コーン ごぼう,玉ねぎ こんにゃく いちご	765kcal 36.8g
9水	米粉パン	牛乳	八王子ナポリタン◎ 白身魚のハーブ焼き ペイザンヌスープ◎	鯖 ベーコン みそ	★牛乳	★米粉パン ★スパゲティ さとう じゃが芋	油 オリーブ油	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリ	814kcal 42.2g
八王子産の高月清流米 10木	高月清流米のごはん◎	牛乳	いかのチリソース 中華サラダ◎ たまごスープ◎　果物（紅マドンナ）	いか,干ほたて 鶏肉,ハム ★卵 豆腐,みそ	★牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ にんにく,もやし 玉ねぎ 紅マドンナ	760kcal 36.9g
八王子産小松菜 11金	ごはん	牛乳	厚焼き卵◎　けんちん汁◎ 小松菜と油揚げのごま和え◎ 茎わかめのにんにく炒め　小松菜（旬）	★卵 豚肉 油揚げ,豆腐	わかめ ★牛乳	米 さとう 里芋	ごま油 ごま 油	にんじん 小松菜	長ねぎ,大根 にんにく,玉ねぎ しいたけ,もやし ごぼう,こんにゃく	750kcal 29.3g
SDGs 14月	ごはん	牛乳	鯖のおろしソース◎ 五目煮豆◎ かぶのみそ汁◎　果物（いちご）	鯖,鶏肉 みそ,大豆 油揚げ	こんぶ わかめ ★牛乳	米 さとう でんぷん	油	にんじん	大根,しょうが キャベツ,かぶ 長ねぎ,ごぼう いちご	840kcal 32.4g
15火	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	わかめサラダ◎ 桃りんごゼリー	ベーコン 豚肉 牛肉	★チーズ わかめ 粉寒天 ★牛乳	★スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん ホールトマト	大根,玉ねぎ セロリ,にんにく 枝豆,コーン りんごジュース 黄桃缶	898kcal 34g
旬　れんこん 16水	ごはん	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◎　果物（紅マドンナ）　れんこん（旬）	★卵 牛肉 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 里芋	油 ごま ごま油	にんじん	大根,長ねぎ れんこん こんにゃく 紅マドンナ	790kcal 27.8g
国産小麦 17木	国産小麦パン	りんごジュース	さつまいもクリーム◎ ホワイトシチュー◎ 野菜サラダ◎	鶏肉 ベーコン 干ほたて	★生クリーム ★牛乳	★パン ★小麦粉 さつま芋 じゃが芋 さとう	★バター 油	にんじん	キャベツ,大根 枝豆,玉ねぎ マッシュルーム しめじ,コーン りんごジュース	820kcal 22.7g
五つ星そろえて体力アップ！ 18金	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ◎ 野菜の彩り和え◎ 八王汁◎　果物（紅マドンナ）	鶏肉,豚肉 油揚げ かつお節	★牛乳	米 でんぷん さとう さつま芋	油	小松菜 にんじん	しょうが,長ねぎ 大根,白菜,かぶ にんにく,もやし えのき,しいたけ 紅マドンナ	754kcal 31.9g
野菜350 21月	中華丼◎	牛乳	わかめとツナのサラダ◎ 春雨スープ	豚肉,干ほたて ★えび ★うずらの卵 ツナ	わかめ ★牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	白菜,しょうが 大根,たけのこ しいたけ,コーン にんにく,もやし きゅうり	794kcal 35.1g
冬至　八王子産ゆず 22火	ごはん	牛乳	赤魚のゆずみそ焼き◎ 切干大根と人参の炒め煮◎ かぼちゃ根菜汁◎　果物（紅マドンナ）	赤魚 みそ,油揚げ さつま揚げ 鶏肉	★牛乳	米 さとう	油	にんじん かぼちゃ いんげん	ゆず,長ねぎ 切干大根,ごぼう れんこん 紅マドンナ	750kcal 35.2g
八王子産ブロッコリー 23水	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き◎ ブロッコリーのごまじょうゆ◎ 豆腐のみそ汁◎　ブロッコリー（旬）	鯖 みそ,油揚げ 豆腐	わかめ ★牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	ブロッコリー にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ コーン	821kcal 31.8g
24木	ガーリックライス	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◎　桑の葉粉とシルクパウダー入り！	鶏肉 シルクパウダー ★卵	★牛乳	米 じゃが芋 さとう ★小麦粉	オリーブ油 油 ★バター	にんじん 桑の葉粉 ホールトマト	キャベツ,しょうが 玉ねぎ,にんにく コーン,きゅうり	829kcal 30.8g
25金	卵入りそぼろ丼◎	牛乳	沢煮椀◎ フルーツ白玉	牛肉 豚肉 ★卵	★牛乳	米,白玉 さとう でんぷん	油	にんじん	大根,しょうが 玉ねぎ,枝豆 ごぼう,しいたけ しらたき フルーツ缶	882kcal 32.2g

※ 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➤➤➤