



日 曜	献 立 名 (☺は地産地消の目印です！)			主 な 材 料 名 ※下線は八王子産を使用予定						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	
2月	ミラノ・コルティナ2026 冬季オリンピック	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ☺ ミネストローネ・ミラナーゼ☺ 果物(清見オレンジ)	鶏肉,ベーコン ホキ,うずら豆	★生クリーム ★牛乳 ★粉チーズ	米 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん	たまねぎ,ホールコーン セロリー,にんにく,枝豆 キャベツ,清見オレンジ	750kcal 33g
	コーンピラフ☺									
3火	節分	牛乳	けんちん汁☺ 土佐和え☺ 大豆黒糖	いわし,豆腐 油揚げ,大豆 かつおぶし粉	★牛乳	米,でんぱん さといも,砂糖 黒砂糖	ごま,油	にんじん	根しょうが,ごぼう ながねぎ,だいこん こんにゃく,きゅうり レモン果汁	847kcal 32.8g
	いわしの ひつまぶし									
4水	中学生が考えたバランス献	牛乳	豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのごま和え☺ 豚汁☺	豆腐,豚肉 ★卵,かまぼこ 油揚げ,みそ	★牛乳	米,砂糖 ★パン粉	ごま,油	こまつな にんじん	たまねぎ,もやし だいこん,ごぼう ながねぎ,こんにゃく	798kcal 32.5g
	ご飯									
5木	リクエスト献立	牛乳	うずらの卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け☺	豚肉,★なると ★うずらの卵	青のり ★牛乳	★中華めん,砂糖 じゃがいも	油,ごま油	こまつな にんじん	たけのこ,根しょうが もやし,ホールコーン たまねぎ,きゅうり だいこん	750kcal 27.9g
	はちっこつけ麺☺									
6金	中華丼☺	牛乳	ポップビーンズ コーンと卵のスープ	豚肉,いか ★うずらの卵 ★卵,大豆	青のり ★牛乳	米,でんぱん	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,ホールコーン たまねぎ,クリームコーン	805kcal 31.3g
9月	100年フード・山梨県	牛乳	赤魚の薬味焼き☺ 青菜のからしあえ☺ ほうとう汁☺ 果物(清見オレンジ)	赤魚,かまぼこ 豚肉,油揚げ 赤みそ,みそ	★牛乳	米,砂糖 ★生うどん	油,ごま油 ごま	こまつな にんじん かぼちゃ	にんにく,ながねぎ,もやし だいこん,干しいたけ はくさい,清見オレンジ	750kcal 35.3g
	ご飯									
10火	ご飯	牛乳	わかさぎの南蛮漬け☺ 塩肉じゃが☺ えのきと白菜のみそ汁☺	豚肉,油揚げ 豆腐,赤みそ みそ	わかさぎ わかめ,★牛乳	米,でんぱん 砂糖,じゃがいも	油	にんじん さやえんどう	ながねぎ,たまねぎ 糸こんにゃく,はくさい えのきたけ	770kcal 28.4g
12木	チリビーンズ サンド☺	牛乳	わかめサラダ☺ ポトフ☺	金時豆 豚肉,鶏肉 ウインナー	わかめ ★牛乳	★コッパパン ★薄力粉,砂糖 じゃがいも	油,ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ,にんにく セロリー,だいこん ホールコーン,キャベツ 根しょうが	773kcal 32.6g
13金	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☺ はち米っこココアカップケーキ	鶏肉,★卵	★牛乳	米,じゃがいも 砂糖,米粉 ★薄力粉 チョコチップ	油,オリーブ油 ★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 きゅうり,ホールコーン	863kcal 29.6g
16月	かてめし☺	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬け☺ 絹のお吸い物☺	鶏肉,ちくわ 油揚げ,さごち みそ,豆腐	わかめ ★牛乳	米,砂糖,白玉 ★そうめん	油,ごま ごま油 ★マヨネーズ	にんじん	ごぼう,干しいたけ れんこん,糸こんにゃく キャベツ,だいこん ながねぎ,えのきたけ	820kcal 35.6g
17火	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン 3色ナムル☺ くずきりスープ☺ 果物(いよかん)	鶏肉,豚肉	★牛乳	米,★薄力粉 でんぱん,砂糖 はちみつ くずきり	油,ごま油 ごま	こまつな にんじん	根しょうが,にんにく もやし,はくさい,ながねぎ 干しいたけ,いよかん	808kcal 28.3g
18水	国産小麦パン	牛乳	手作りりんごジャム クリームシチュー☺ 大根のフレンチサラダ☺	鶏肉,ベーコン	★生クリーム ★牛乳	★フランスパン ★薄力粉,砂糖 じゃがいも	油,オリーブ油 ★バター	にんじん	りんご,レモン果汁 たまねぎ,はくさい しめじ,だいこん きゅうり,ホールコーン	808kcal 26g
	ソフト フランスパン									
19木	元気応援メニュー	牛乳	ベイベーズ太陽サラダ☺ 桑の都クラフティ☺	鶏肉,★卵 ★うずらの卵	★生クリーム ★牛乳	米,じゃがいも ★薄力粉,砂糖 コーンスターチ	油 ★バター	にんじん ブロッコリー 桑の葉	たまねぎ,にんにく 根しょうが,キャベツ ホールコーン,黄桃缶	915kcal 24.5g
	ファンモン★ エッグカレー☺									
20金	はち大根おろし スパゲティ☺	牛乳	野菜とじゃこのサラダ☺ フルーツポンチ	ツナ	ちりめんじゃこ のり,★牛乳	★スパゲティ 砂糖	油,オリーブ油 ★バター	万能ねぎ にんじん	だいこん,きゅうり,キャベツ えのきたけ,ホールコーン フルーツミックス缶 オレンジジュース	765kcal 31.7g
24火	ご飯	牛乳	マーボー豆腐☺ 中華サラダ☺ ABCスープ☺	豆腐,豚肉 鶏肉,赤みそ	わかめ ★牛乳	米,でんぱん はるさめ,砂糖 ★マカロニ	油,ごま油 ごま	にんじん,にら こまつな	ながねぎ,たまねぎ 根しょうが,にんにく 干しいたけ,キャベツ もやし,たけのこ	774kcal 31.5g
25水	ご飯	牛乳	さばのごま風味焼き 東京うどの炒め煮☺ ちんげん菜と豆腐のみそ汁☺	さば,さつま揚げ 鶏肉,油揚げ,豆腐 赤みそ,みそ	★牛乳	米,砂糖	油,ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	根しょうが,うど 糸こんにゃく,枝豆 たまねぎ	860kcal 34.7g
26木	焼き鶏丼☺	牛乳	野菜の彩り和え☺ 田舎汁☺ 果物(いよかん)	鶏肉,油揚げ 生揚げ かつおぶし粉 みそ,赤みそ	のり ★牛乳	米,砂糖 でんぱん さといも	油	こまつな にんじん	根しょうが,ながねぎ もやし,しめじ,ごぼう だいこん,こんにゃく いよかん	818kcal 34.8g
27金	八王子産酒粕	牛乳	厚焼き卵☺ ごま和え☺ 八王子産米の粕汁☺ じゃことわかめの炒め煮	★卵,鶏肉,豚肉 油揚げ,みそ	ちりめんじゃこ わかめ,★牛乳	米,砂糖	油,ごま油 ごま	青菜,にんじん こまつな	たまねぎ,干しいたけ もやし,しめじ,ごぼう だいこん,ながねぎ こんにゃく,にんにく	760kcal 31.6g
	菜飯☺									

※ 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 > 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をご覧ください

