

2026年2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 ※下線は八王子産を使用予定 | | | | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 | |
|-----|-------------------------------|-----|---|--|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---|------------------|
| | 主食 | 飲み物 | 主菜・副菜など | | 血や肉のもと(赤) たんぱく質 カルシウム | | 熱や力になるもと(黄) 糖質 | 脂質 | 体の調子を整えるもと(緑) 緑黄色野菜 | |
| 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・ミラネーゼ◎ 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 |
| 3火 | 節分 いわしのひつまぶし | 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、でんぷん さといも、砂糖 黒砂糖 | ごま、油 | にんじん | 根しうが、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 |
| 4水 | 中学生が考えたバランス献 ご飯 | 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 |
| 5木 | リクエスト献立 はちっこつけ麺◎ | 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 |
| 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、でんぶん | 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 ご飯 | 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 |
| 10火 | ご飯 | 牛乳 | わかさぎの南蛮漬け◎ 塩肉じゃが◎ えのきと白菜のみぞ汁◎ | 豚肉、油揚げ 豆腐、赤みそ みそ | わかさぎ わかめ、★牛乳 | 米、でんぶん 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◎ | 食べよう! 野菜350 | 金時豆 豚肉、鶏肉 ワインナー | わかめ ★牛乳 | ★コッペパン ★薄力粉、砂糖 じゃがいも | 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ピケーキ | 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 でんぶん、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 ソフト フランスパン | 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 | 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 |
| 19木 | 元気応援メニュー ファンモン★ エッグカレー◎ | 牛乳 | ベイビーズ太陽サラダ◎ 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 根しうが、キャベツ ホールコーン、黄桃缶 | 915kcal 24.5g |
| 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 | リクエスト献立 | ツナ | ちりめんじゃこ のり、★牛乳 | ★スパゲティ 砂糖 | 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、でんぶん 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 東京うどの炒め煮◎ ちんげん菜と豆腐のみぞ汁◎ | 東京うど 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 チングン菜 | 根しうが、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) | 旬 ながねぎ 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 でんぶん さといも | 油 | こまつな にんじん | 根しうが、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 菜飯◎ | 牛乳 | 厚焼き卵◎ ごま和え◎ 八王子産米の粕汁◎ じや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 |

※ 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をご覧ください

