



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	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
2月	ウィンナー ピラフ☺	牛乳	ポテトオムレツ☺ 大根のフレンチサラダ☺ 野菜スープ☺	鶏肉,卵,豚肉 干しほたて貝柱	牛乳	米,じゃがいも さとう	油,バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ,だいこん,きゅうり, キャベツ, グリンピース コーン	772kcal 29.6g
3火	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き☺ 3色ナムル☺ 豚キムチ☺ 果物(清見オレンジ)	いか,豚肉	牛乳	米,さとう でんぷん	ごま油 白いりごま 油	こまつな にんじん にら	しょうが,にんにく,ながねぎ, もやし,キムチ漬け,たまねぎ, 干しいたけ,清見オレンジ	790kcal 37.5g
4水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え☺ 肉じゃが☺ 茎わかめのしょうが炒め 	ツナ,豚肉	ししゃも,青のり くさわかめ,牛乳	米,さとう じゃがいも	油,マヨネーズ 白ごま,ごま油	にんじん さやいんげん	切干しだいこん,きゅうり, たまねぎ,糸こんにゃく, しょうが	794kcal 28.3g
5木	チキンカレー☺	牛乳	コールスロー☺ りんごヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト,牛乳	米,じゃがいも 小麦粉,さとう	油,バター	にんじん	たまねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,コーン,りんご缶	820kcal 25g
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ☺ 小松菜と油揚げの煮びたし☺ 田舎汁☺	豆腐,いわし,鶏肉 卵,油揚げ かつおぶし粉,鶏肉 生揚げ,高野豆腐 みそ	ちりめんじゃこ, 牛乳	米,パン粉 さとう じゃがいも	油	ゆかり粉 にんじん こまつな	梅,たまねぎ,だいこん, しょうが,もやし,ごぼう, ながねぎ	839kcal 36.8g
9月	やきとり丼	牛乳	キャベツのみそ汁☺ フルーツ白玉 	鶏肉,油揚げ,みそ	きざみのり わかめ,牛乳	米,さとう でんぷん じゃがいも,白玉		こまつな	しょうが,ながねぎ,キャベツ, フルーツミックス缶	802kcal 29.5g
10火	ビビンバ☺	牛乳	ポップビーンズ トマトと卵のスープ☺ 	豚肉,大豆,鶏肉,卵 干しほたて貝柱	青のり,わかめ 牛乳	米,さとう でんぷん	ごま油 白ごま,油	にんじん, こまつな, トマト	にんにく,しょうが, 切干しだいこん,もやし, たまねぎ	785kcal 30.8g
11水	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮☺ コロコロサラダ☺ ミニトマト☺ 	鶏肉	生クリーム,牛乳	コッペパン,スパ ゲティ,さとう, じゃがいも 小麦粉	油,白ごま ごま油,バター	にんじん さやいんげん ブロッコリー ミニトマト	ごぼう,たまねぎ,キャベツ, グリーンピース,だいこん, きゅうり	761kcal 27.6g
12木	五つ星献立 ごはん	牛乳	マーボー豆腐☺ 春雨スープ☺ みかんのミルク寒天 	豆腐,豚肉,みそ 干しほたて貝柱	粉寒天,牛乳	米,さとう でんぷん はるさめ	油,ごま油	にんじん,にら チンゲン菜	ながねぎ,たまねぎ,しょうが, にんにく,干しいたけ, きくらげ,たけのこ, みかん缶	780kcal 29.8g
13金	ごはん	牛乳	ゆのす香る ねぎ塩チキン☺ ごま和え☺ 呉汁☺ 	鶏肉,豚肉,大豆 油揚げ,豆腐 みそ	牛乳	米,でんぷん さとう じゃがいも	油,ごま油 白ごま	こまつな にんじん	ゆず,しょうが,にんにく ながねぎ,もやし,だいこん 干しいたけ,たまねぎ	780kcal 32.7g
16～20日は、お著名人チャレンジweek!			鮭の塩焼き 筑前煮☺ なめこのみそ汁☺ 果物(冷凍みかん)	鮭,鶏肉,豆腐 油揚げ,みそ	わかめ,牛乳	米,じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん	ごぼう,こんにゃく たけのこ缶,なめこ だいこん, ながねぎ, みかん	789kcal 38.8g
16月	ごはん 米を集める	牛乳								
17火	わかめじゃこ ごはん 麺をはさむ	牛乳	厚焼き卵☺ ビーフン炒め☺ けんちん汁☺ 切りさく	卵,鶏肉,豚肉 豆腐,油揚げ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米,さとう ビーフン じゃがいも	油,ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ,干しいたけ たけのこ,きくらげ,しょうが, ごぼう,ながねぎ,だいこん, こんにゃく	786kcal 30.2g
18水	はちっこつけ麺☺	牛乳	うずら卵の塩ゆで キャンディーポテト 野菜の南蛮漬け☺	豚肉,なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう さつまいも	油,ごま油 バター	こまつな にんじん	たけのこ,しょうが,もやし コーン,たまねぎ きゅうり,だいこん	816kcal 25.4g
19木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き☺ 大豆の甘辛煮☺ きのこのかきたま汁☺ 果物(さくらんぼ) 豆をつまむ	鶏肉,みそ,豚肉 大豆,卵	牛乳	米,さとう でんぷん	油	にんじん こまつな	しょうが,にんにく,ながねぎ, だいこん,えだまめ,しめじ, えのきたけ,たまねぎ, さくらんぼ	810kcal 37.4g
20金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き 骨をとる チンゲン菜のからしあえ☺ かぶのみそ汁☺	さば,かまぼこ みそ	わかめ,牛乳	米,さとう		チンゲン菜 にんじん	しょうが,もやし,キャベツ, たまねぎ,かぶ	756kcal 28.4g
23月	ししじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプルー もずくスープ☺ 果物(小玉すいか)	豚肉,油揚げ 豆腐,豚肉,卵 かつおぶし粉 干しほたて貝柱	昆布,もずく 牛乳	米	油,ごま油	にんじん	しょうが,ゴーヤ,きくらげ, もやし,たまねぎ,すいか	754kcal 30.3g
24火	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜の彩り和え☺ はっちくんみそ汁☺	さわら,油揚げ かつおぶし粉 豚肉,みそ	牛乳	米,もち米 きび,さとう じゃがいも	白ごま,油	こまつな にんじん チンゲン菜	しょうが,もやし,なす, ズッキーニ,たまねぎ, キャベツ,だいこん,かぶ	785kcal 35.4g
25水	ごはん	牛乳	鰯のかば焼き 旬:あじ キャベツのしょうが風味☺ かきたま汁☺	あじ,油揚げ かつおぶし粉 鶏肉,卵,豆腐	牛乳	米,でんぷん さとう	油,白ごま	にんじん こまつな	しょうが,キャベツ きゅうり,たまねぎ	744kcal 33.4g
26木	コッペパン	牛乳	バーベキューチキン☺ ツナと野菜のサラダ☺ 下中たまねぎのスープ☺ 果物(バレンシアオレンジ) 姉妹都市小田原「下中たまねぎ」	鶏肉,青大豆 ツナ, 鶏肉 干しほたて貝柱	牛乳	コッペパン さとう じゃがいも	油,ごま油	にんじん	にんにく,しょうが,きゅうり, ズッキーニ,だいこん, たまねぎ,キャベツ, バレンシアオレンジ	764kcal 36.1g
27金	スパゲティ ミートソース☺	牛乳	ズッキーニのサラダ☺ 果物(メロン) 	ベーコン,豚肉	チーズ,牛乳	スパゲティ	オリーブ油,油	にんじん ホールトマト トマト	たまねぎ,セロリー,にんにく, キャベツ,ズッキーニ, プリンスメロン	850kcal 33.5g
30月	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ☺ 野菜のおかか和え☺ にんにく肉じゃが☺ 果物(りんご缶)	いか,油揚げ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米,でんぷん さとう じゃがいも	油,ごま油	こまつな にんじん	しょうが,ながねぎ,もやし, にんにく,たまねぎ, しめじ,りんご缶	897kcal 34g

※ 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、ハ王子市の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

