



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)		エネルギーたんばく質
				たんばく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
8/27 水	ウインナーピラフ☺	牛乳	白身魚のハーブ焼き☺ ポテトカルボナーラ☺ ミネストローネスープ☺	鶏肉, ウインナー ホキ, ベーコン	生クリーム 粉チーズ 牛乳	米, じゃがいも	油, オリーブ油	にんじん トマト	たまねぎ, ホールコーン 枝豆, にんにく, セロリー キャベツ	766kcal 33.7g
28木	8/31(やさいの日)									
	中華丼☺	牛乳	きゅうりの南蛮漬け☺ ワンタンスープ☺ フルーツ缶	豚肉, いか うずらの卵	牛乳	米, でんばん さとう ワンタンの皮	油, ごま油	にんじん	白菜, たけのこ缶, もやし にんにく, しょうが, 長ねぎ きゅうり, 干しいたけ フルーツミックス缶	756kcal 28.1g
29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☺ 果物(オレンジ)	鶏肉	牛乳	米, じゃがいも 薄力粉, さとう	オリーブ油 バター	にんじん トマト	にんにく, しょうが たまねぎ, キャベツ きゅうり パレンシアオレンジ	792kcal 26g
	防災の日									
9/1 月	やきとり丼☺	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ☺ 高野豆腐のみそ汁☺	鶏肉, ツナ, 油揚げ 高野豆腐, みそ	きざみのり 干ひじき わかめ, 牛乳	米, さとう でんばん じゃがいも	油, マヨネーズ 白いりごま ごま油	にんじん	しょうが, ながねぎ 切干しだいこん, きゅうり ホールコーン, だいこん	820kcal 33.3g
2火	ご飯	牛乳	四川豆腐☺ くずきりスープ☺ フルーツ白玉	豆腐, 豚肉, 鶏肉	牛乳	米, さとう でんばん くずきり, 白玉	油, ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜	にんにく, しょうが, ながねぎ, たけのこ缶 干しいたけ, 白菜 フルーツミックス缶	811kcal 29.2g
	ご飯	牛乳	いかの香味焼き☺ こまつなのナムル☺ 韓国風肉じゃが☺	いか, みそ 豚肉	牛乳	米, さとう じゃがいも	油, ごま油 白いりごま	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが, にんにく ながねぎ, もやし たまねぎ, 糸こんにゃく	755kcal 34g
4木	ご飯	牛乳	照り焼きハンバーグ☺ 野菜のからしあえ☺ きのこ汁☺	豆腐, 豚肉 卵, かまぼこ みそ	牛乳	米, パン粉 さとう でんばん	油	こまつな にんじん	たまねぎ, キャベツ, しめじ えのきたけ, maidake だいこん, ながねぎ	757kcal 32.6g
	スパゲティミートソース☺	牛乳	イタリアンサラダ☺ 里山フルーツソースヨーグルト☺	豚肉	ナチュラルチーズ ヨーグルト, 牛乳	スパゲティ はちみつ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ, セロリー にんにく, キャベツ きゅうり, レモン果汁 ブルーベリー, 山びどう	863kcal 34.2g
8月	9/8はくわ(桑)の日									
	桑都揚げパン	牛乳	ポークビーンズ☺ コールスロー☺	きな粉, 大豆 豚肉	牛乳	桑の葉コッペパン さとう じゃがいも 薄力粉	油, バター	にんじん	たまねぎ, グリンピース キャベツ, ホールコーン	856kcal 32.2g
9火	わかめご飯	牛乳	厚焼き卵☺ ごま和え☺ みそ根菜汁☺	卵, 豚肉, 油揚げ 鶏肉, みそ	わかめ, 牛乳	米, さとう じゃがいも	白いりごま, 油 白すりごま	にんじん こまつな	たまねぎ, 干しいたけ もやし, れんこん, ごぼう ながねぎ	804kcal 33.1g
	キムチチャーハン☺	牛乳	にぎすの香り揚げ☺ 野菜のごまドレッシング☺ 冬瓜と卵のスープ☺	豚肉, にぎす 鶏肉, 卵	牛乳	米, でんばん さとう	油, ごま油 白つきごま	にんじん にら	ながねぎ, しょうが キムチ漬け, キャベツ ホールコーン, とうがん たまねぎ	764kcal 32.3g
11木	秋ナス									
	なす ドライカレー☺	牛乳	ツナと大根のサラダ☺ 果物(りんご缶)	豚肉, ツナ	牛乳	米, 小麦粉 さとう	油, バター ごま油	にんじん	なす, 玉ねぎ, 大根 グリンピース, にんにく しょうが, ホールコーン きゅうり, りんご(缶詰)	792kcal 24.7g
12金	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩りและ☺ 豚汁☺	甘塩鮭, 油揚げ かつおぶし粉 豚肉, みそ	牛乳	米, じゃがいも	白いりごま 油	こまつな にんじん	もやし, だいこん, ごぼう ながねぎ, こんにゃく	750kcal 38.9g
	かつめし☺	牛乳	ピリ辛大根☺ わかめとえのきのスープ☺	豚肉, 豆腐	わかめ, 牛乳	米, 小麦粉 パン粉, さとう	油, バター ごま油	にんじん	キャベツ, だいこん きゅうり, えのきたけ ホールコーン, 長ねぎ	860kcal 32g
17水	食パン	牛乳	手作りいちごジャム ウインナーポトフ☺ わかめサラダ☺	鶏肉, ウインナー ツナ	わかめ, 牛乳	食パン, さとう じゃがいも	油, ごま油	にんじん	いちご, レモン果汁, 大根 たまねぎ, キャベツ しょうが, にんにく, 枝豆 ホールコーン	740kcal 30.6g
	ご飯	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き☺ キャベツの八王子ショウガ風味☺ 呉汁☺	鶏肉 かつおぶし粉 大豆, 油揚げ 豆腐, みそ	煮干し, 牛乳	米, じゃがいも	ごま油, 白いりごま 油	にんじん こまつな	しょうが, にんにく ながねぎ, キャベツ だいこん	756kcal 32.7g
19金	ジャージャー麺☺	牛乳	フレンチポテト にらたまスープ☺	豚肉, みそ, 鶏肉 卵, 豆腐	牛乳	むし中華めん さとう, くし型ポテト でんばん	油, 白いりごま	にんじん にら	にんにく, しょうが たまねぎ, ながねぎ たけのこ缶, 干しいたけ もやし, きゅうり	834kcal 33g
	かやくご飯☺	牛乳	さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし☺ かきたま汁☺	鶏肉, ちくわ さわら, みそ 油揚げ, 卵, 豆腐	牛乳	米, さとう でんばん	油, 白いりごま	にんじん こまつな	ごぼう, 糸こんにゃく 干しいたけ, はくさい たまねぎ	751kcal 36.4g
24水	ご飯	牛乳	ほきの胡麻がらめ☺ 野菜のおかか和え☺ けんちん汁☺ 果物(巨峰)	ホキ, かまぼこ かつおぶし粉 豆腐, 油揚げ	牛乳	米, 小麦粉 でんばん さとう さといも	油, 白いりごま	こまつな にんじん	しょうが, もやし, ごぼう ながねぎ, だいこん こんにゃく, 巨峰	751kcal 32.5g
	SDGs週間									
25木	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き☺ じゃこキャベツ☺ みそ汁☺ 果物(みかん)	豚肉, 豆腐, みそ	刻み昆布 ちりめんじゃこ わかめ, 牛乳	米, さとう	ごま油, 油 白いりごま	にんじん	しょうが, たまねぎ キャベツ, だいこん ながねぎ, みかん	759kcal 31.9g
	ミルクパン	牛乳	パンブキングラタン☺ フレンチきゅうり☺ ジュリエヌスープ☺	鶏肉, ベーコン	ナチュラルチーズ 牛乳	ミルクパン マカロニ 小麦粉 さとう	油, バター	かぼちゃ にんじん	しめじ, たまねぎ きゅうり, キャベツ	812kcal 31.5g
29月	ハヤシライス☺	牛乳	ビーンズサラダ☺ 果物(みかん)	豚肉, 青大豆	ナチュラルチーズ 牛乳	米, 小麦粉 さとう	油, バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ, にんにく, しょうが, グリンピース ホールコーン, キャベツ きゅうり, みかん	818kcal 25.7g
	五つ星献立									
30火	ご飯	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮豆☺ 沢煮椀☺ 果物(巨峰)	赤魚, みそ, 大豆 鶏肉, 豚肉	こんぶ, 牛乳	米, さとう でんばん	油, 白いりごま	にんじん	ごぼう, だいこん 干しいたけ, しらたき 巨峰	768kcal 35.8g

※ 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 ご覧ください

