



日 曜	献 立 名 (下線は地産地消の目印です！)			主な材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	主菜・副菜など	体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜	
2月	旬:きのこ きのこピラフ	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ 野菜スープ	鶏肉,卵,豚肉, ベーコン	牛乳	米,じゃがいも, さとう	オリーブ油,油, バター	にんじん	えのきたけ,しめじ, エリンギ,たまねぎ, むき枝豆,だいこん, きゅうり,キャベツ, ホールコーン	747kcal 27g
4水	八王子産大根 はち大根おろし スパゲティ	牛乳	コールスロー みかんゼリー	ツナ	きざみのり, 粉寒天,牛乳	スパゲティ,さとう	オリーブ油,油	だいこん葉, にんじん	だいこん,えのきたけ, キャベツ,きゅうり, ホールコーン, みかんジュース, フルーツミックス缶	793kcal 28.9g
5木	ごはん	牛乳	四川豆腐 ポップビーンズ ワンタンスープ	豆腐,豚肉,大豆	青のり,牛乳	米,さとう,でんぷん, ワンタンの皮	油,ごま油	にんじん, チンゲンツァイ	にんにく,根しょうが, ながねぎ,たけのこパウチ, 干しいたけ,もやし	827kcal 33.7g
6金	いい歯の日(8日) かみかみごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え みそ根菜汁 果物(シャインマスカット)	油揚げ,鶏肉,生揚げ, みそ,赤みそ	ちりめんじゃこ, ししゃも,青のり, 牛乳	米,さとう, じゃがいも	ごま,油	青菜,こまつな, にんじん	もやし,だいこん,ごぼう, こんにゃく, シャインマスカット	748kcal 31.2g
9月	100年フード(福島県) ごはん	牛乳	サンマのポーポー焼き もやしのピリ辛和え 呉汁	さんますり身,鶏肉,卵, 赤みそ,ポークハム,豚肉, 大豆,油揚げ,豆腐,みそ	牛乳	米,パン粉, でんぷん,さとう	油,ごま油	にんじん	根しょうが,ながねぎ, きゅうり,もやし,だいこん	824kcal 35.8g
10火	みそラーメン風 つけめん	牛乳	ゆでうずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け	豚肉,なると, 赤みそ,うずらの卵	青のり,牛乳	むし中華めん, くし型ポテト,さとう	ごま,ごま油,油	にんじん	もやし,ながねぎ, きくらげ,ホールコーン, たけのこパウチ, 根しょうが,にんにく, きゅうり,だいこん,かぶ	755kcal 29g
11水	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 茎わかめのしょうが炒め のっぺい汁	さけ,みそ,鶏肉, 豆腐,油揚げ	くきわかめ, 牛乳	米,さとう, さといも,でんぷん	油,バター, ごま油,ごま	にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ, えのきたけ,根しょうが, ながねぎ,だいこん,こんにゃく, 干しいたけ	749kcal 36.8g
12木	エビピラフ	牛乳	チキンステーキ ブロッコリーのサラダ ABCスープ	えび,鶏肉,ベーコン	牛乳	米,さとう, アルファベット マカロニ	油,オリーブ油	にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン, ホールトマト	たまねぎ,ホールコーン, にんにく,根しょうが, キャベツ,セロリ	782kcal 35.6g
13金	ポークカレーライス	ジュース	有機大根とツナのサラダ ヨーグルトのブルーベリーソースがけ	豚肉,青大豆,ツナ	ヨーグルト	米,じゃがいも, 小麦粉,さとう	油,バター,ごま油	にんじん	たまねぎ,にんにく,根しょうが, きゅうり,ホールコーン, だいこん,ブルーベリー, りんごジュース	774kcal 18.3g
16月	ごはん	牛乳	魚のだし塩唐揚げ 野菜の彩り和え 肉じゃが	メルルーサ,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	ごま油,油	こまつな,にんじん, さやいんげん	根しょうが,もやし, たまねぎ,糸こんにゃく	824kcal 34g
17火	米粉ミックス粉パン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉,ベーコン	牛乳,生クリーム	米粉ミックス粉パン, さとう,小麦粉	油,バター, オリーブ油	にんじん	りんご,レモン果汁, たまねぎ,はくさい,むき枝豆, キャベツ,ホールコーン, きゅうり	760kcal 31g
18水	八王子産根しょうが ごはん	牛乳	鯖の香味焼き 切干大根とわかめのサラダ 八王子産根しょうがの豚汁	さば,みそ,豚肉, 豆腐,油揚げ	カットわかめ, 牛乳	米,さとう	油,ごま油	にんじん,こまつな	根しょうが,にんにく,ながねぎ, 切干大根,にんじん,きゅうり, むき枝豆,ホールコーン, だいこん,しめじ,こんにゃく	873kcal 34g
19木	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳	高尾焼もみじおろしあんかけ 山の幸和え 翠露汁 果物(みかん)	1/2絞り豆腐,鶏肉, 卵,油揚げ	あおさ,牛乳	米,赤米,パン粉, さとう,でんぷん	ごま,油,ごま	にんじん,こまつな	ながねぎ,根しょうが, だいこん,しらたき, きくらげ,はくさい, えのきたけ,みかん	771kcal 32g
20金	八王子産の白いごはんを食べる日 八王子産米の 白いごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜のお浸し さつまいも汁	甘塩鮭,油揚げ, かつおぶし粉,鶏肉, みそ,赤みそ	牛乳	米,さつまいも	油	こまつな,にんじん	もやし,ごぼう,だいこん, こんにゃく,ながねぎ	800kcal 39.1g
24火	和食の日 ごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ 五目きんぴら 秋のお吸い物 果物(みかん)	さわら,さつまいも揚げ, 鶏肉,型抜きかまぼこ, 豆腐	カットわかめ, 牛乳	米,でんぷん,さとう	油,ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	根しょうが,にんにく,ごぼう, 糸こんにゃく,れんこん, えのきたけ,ながねぎ,みかん	779kcal 32.8g
25水	ひじきごはん	牛乳	厚焼き卵 たまねぎのみそ汁 白菜のゆず風味	鶏肉,油揚げ,卵, 豚肉,赤みそ,みそ	干ひじき,牛乳	米,さとう,はちみつ	油	にんじん,こまつな	干しいたけ,たまねぎ, えのきたけ,はくさい, ゆず皮,ゆず果汁	754kcal 31.5g
26木	ソフトフランスパン	牛乳	ポークビーンズ わかめサラダ スイートポテト	大豆,豚肉	カットわかめ, 生クリーム,牛乳	ソフトフランスパン, じゃがいも,さとう, 小麦粉,さつまいも	油,バター, ごま油,ごま	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, きゅうり,だいこん, ホールコーン	861kcal 29.6g
27金	バランス献立(第二中) わかめごはん	牛乳	えのきハンバーグ 小松菜とキャベツと人参のサラダ じゃがいもと大根と油揚げのみそ汁	1/2絞り豆腐,豚肉,卵, 油揚げ,赤みそ,みそ	牛乳,カットわかめ	米,パン粉,さとう, でんぷん,じゃがいも	ごま,油,ごま油	こまつな,にんじん	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ, だいこん,ながねぎ	784kcal 31.6g
30月	ごはん	牛乳	マーボー大根 キャベツのごまじゃこ 春雨スープ 果物(みかん)	豚肉,赤みそ	ちりめんじゃこ, 牛乳	米,さとう,でんぷん, はるさめ	油,ごま油,ごま	にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ, 根しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり, もやし,干しいたけ, たけのこパウチ,みかん	749kcal 28.9g

■11月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、小松菜、長ねぎ、にんじん、里芋、根しょうが、白菜、かぶ、チンゲン菜、さつまいも、ブロッコリー、ゆずです。

■11月の生で提供予定の果物は、みかん、シャインマスカットです。

※ 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に公開しますのでご覧ください。

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 はちこキッチン →→→

