

日曜	献立名		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
1 登	ご飯	牛乳	マーボー大根 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ	豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ	だいこん ながねぎ 根しょうが にんにく キャベツ コーン はくさいしいたけ	771kcal 27.7g
5 廻	ごはん	牛乳	さばの塩焼き チンゲン菜のからしあえ 鴨門わかめの香味炒め 呉汁	さば かまぼこ 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	チンゲンツアイ にんじん	もやし 根しょうが にんにく だいこん ながねぎ	846kcal 34.1g
6 廻	きのこピラフ	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 ベーコン	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん パセリ	えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ 枝豆 だいこん きゅうり キャベツ	747kcal 27g
7 廻	みそラーメン風 つけめん	牛乳	うずらの煮卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬	豚肉 なたと みそ ずらの卵	青のり 牛乳	むし中華めん くし型ポテト さとう	油 ごま ごま油	にんじん	もやし ながねぎ さくらげ コーン たけのこ 根しょうが にんにく きゅうり だいこん	757kcal 28.8g
8 登	かみかみご飯	牛乳	いかのネギ塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ根菜汁	いか 鶏肉 生揚げ みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま 油	かぼちゃ さやいんげん にんじん	根しょうが にんにく ながねぎ だいこん こんにゃく	749kcal 38.6g
11 日	ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 菜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 しいたけ こんにゃく	750kcal 36.9g
12 廻	ご飯	牛乳	鶏肉のトマトチリソース 中華サラダ きのこ卵のスープ	鶏肉 コースラム 卵	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく 根しょうが ながねぎ キャベツ もやし たけのこ しめじ えのきたけ たまねぎ	840kcal 35.9g
13 廻	ポークカレー	牛乳	フレンチサラダ アップルポンチ	豚肉	牛乳	米 じゃがいも 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 根しょうが キャベツ コーン きゅうり フルーツミックス 切り りんごジュース	847kcal 20.8g
14 廻	開拓丼	牛乳	ピリ辛白菜 湯波のすまし汁 ヨーグルトのハスカップソース	豚肉 大豆 みそ かまぼこ ゆば 豆腐	ひじき ヨーグルト 牛乳	米 さとう コーンスターチ	油 ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ コーン 枝豆 根しょうが にんにく はくさい ながねぎ えのきたけ ハスカップ	776kcal 30.6g
15 登	ミルクパン	牛乳	チキンピーズ わかめサラダ スイートポテト	大豆 鶏肉	生クリーム わかめ 牛乳	ミルクパン さつまいも さとう 小麦粉 じゃがいも	バター 油 ごま 油	にんじん	たまねぎ もやし グリーンピース キャベツ コーン	907kcal 30.9g
18 日	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 わかめと卵のスープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ	にんにく 根しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ えのきたけ	785kcal 32.1g
19 廻	ご飯	牛乳	まめあじの南蛮漬 塩肉じゃが ほうれん草と油揚げのごま和え	豆あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれん草	ながねぎ たまねぎ こんにゃく もやし	755kcal 26.6g
20 廻	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)	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	にんじん こまつな	ながねぎ 根しょうが だいこん しらす きくらげ はくさい えのきたけ みかん	791kcal 32.4g
21 廻	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームスープ ピーズサラダ	鶏肉 ベーコン 青大豆	生クリーム 牛乳	ミルクパン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ	りんご 切りりんご レモン たまねぎ はくさい 枝豆 コーン きゅうり	770kcal 27.5g
22 登	ご飯	牛乳	鱈の甘辛竜田揚げ キャベツのごまじゃこ和え 豚汁	さわら 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま 油	にんじん こまつな	根しょうが にんにく キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	776kcal 34.3g
25 日	ご飯	牛乳	ホツケの塩焼き 筑前煮 秋のお吸い物 果物(みかん)	ほっけ ちくわ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 さといも さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ ながねぎ みかん	766kcal 37g
26 日	ご飯 おにぎり(ツナマヨ)	牛乳	ハンバーグきのこソース 野菜の彩り かぶのみそ汁	豆腐 豚肉 卵 かつおぶし粉 油揚げ みそ	牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん おにぎり(ツナマヨ)	油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ かぶ しめじ 根しょうが もやし えのきたけ ながねぎ	592kcal 27.8g
27 廻	さつまいもごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 人参とれんこんのきんぴら 沢菜 菊花みかん	赤魚 みそ さつまいも 豚肉	牛乳	米 さとう でんぷん さつまいも	ごま 油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう だいこん しいたけ しらす たまねぎ みかん	748kcal 35.4g
28 廻	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	コールスローサラダ 黄桃缶	ツナ	のり 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 コーン えのきたけ キャベツ きゅうり 黄桃缶	751kcal 28.7g
29 登	ひじきごはん	牛乳	松風焼き 白菜のゆず風味 たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 みそ	ひじき 牛乳	米 さとう パン粉 はちみつ	油 ごま	にんじん こまつな	しいたけ 枝豆 ながねぎ はくさい ゆず たまねぎ えのきたけ	751kcal 31.9g

■11月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、きゃべつ、かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、人参、里芋、根しょうが、白菜、かぶ、チンゲン菜、さつまいもです。
■11月、生で提供予定の果物はみかんです。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 > 暮らしの情報 > 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 →



はちっこキッチンフェスタ in 榎原

開催します!

食育ゲームや防災の展示
あげパン、かてめし、
カレー(2日)、ミートソース(3日)
の販売もします!
ぜひお越しください
詳細はこちらから →

日時
11月2日(土)・3日(日)
10:00~15:00
やまゆり館祭り同時開催!

