八王子市学校給食センター はちっこキッチン楢原

2026年12月 献立予定表

第１調理場

八王子市立　　中学校

日 曜	献立名（下線は地産地消の目印です） 主食	飲み物	主菜・副菜など	主な材料名 血や肉のもと（赤） たんぱく質	血や肉のもと（赤） カルシウム	熱や力になるもと（黄） 糖質	熱や力になるもと（黄） 脂質	体の調子を整えるもと（緑） 緑黄色野菜	体の調子を整えるもと（緑） その他	栄養価 エネルギー / たんぱく質
1火	三番叟ごはん（桑都・八王子ふるさと給食）	牛乳	鶏の桑都みそ焼き（八王子車人形御膳） 定式幕和え ろくろ車のすまし汁　果物（紅マドンナ）	鶏肉,西京みそ,みそ,油揚げ,かつおぶし粉,豆腐	青のり,ひじき,カットわかめ,牛乳	米,もち米,赤米,黒米,きび,さとう,焼きふ(車ふ)	油,ごま油	こまつな,にんじん,桑の葉粉	もやし,ながねぎ,えのきたけ,紅マドンナ	775kcal / 32.2g
2水	中華丼	牛乳	ツナと大根のサラダ（野菜350） ワンタンスープ	豚肉,いか,むきえび,うずらの卵,ツナ	牛乳	米,でんぷん,さとう,ワンタンの皮	油,ごま油	にんじん,みずな	はくさい,たけのこパウチ,干ししいたけスライス,にんにく,根しょうが,きゅうり,だいこん,ながねぎ,もやし	830kcal / 37.3g
3木	かぼちゃのカレーライス	牛乳	ビーンズサラダ ピーチヨーグルト	牛肉,冷凍青大豆	ヨーグルト,牛乳	米,じゃがいも,薄力粉,さとう	油,バター,オリーブ油	かぼちゃ,にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,にんにく,根しょうが,(冷)ホールコーン,キャベツ,黄桃缶	868kcal / 27.1g
4金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 春雨サラダ（バランス献立（第七中）） 豚汁	甘塩鮭,ポークハム,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	米,はるさめ,さとう,じゃがいも	ごま油,ごま,油	にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,たまねぎ,生しいたけ,ながねぎ,ごぼう,こんにゃく	767kcal / 40.6g
7月	ごはん（SDGs）	牛乳	赤魚の七味焼き 五目煮豆 芋煮汁　果物（紅マドンナ）	赤魚,大豆,鶏肉,牛肉	角切こんぶ,牛乳	米,さとう,さといも	ごま油,油,ごま	こねぎ,にんじん	にんにく,ごぼう,(冷)むき枝豆,こんにゃく,ながねぎ,生しいたけ,しめじ,紅マドンナ	769kcal / 38g
8火	（オーガニックデイ） ごはん(有機米)	牛乳	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごまじょうゆ和え さつまいものみそ汁	1/2絞り豆腐,豚肉,卵,油揚げ,豆腐,赤みそ,みそ	牛乳,カットわかめ	米,パン粉,さとう,さつまいも	油,ごま油,ごま	ブロッコリー,にんじん	たまねぎ,(冷)ホールコーン,ながねぎ	820kcal / 33g
9水	（国産小麦パン） セルフフィッシュサンド	ジュレンス	白菜のクリーム煮 フレンチサラダ	メルルーサ,鶏肉,ベーコン	牛乳,生クリーム	国産小麦パン,でんぷん,小麦粉,さとう,じゃがいも	油,バター,オリーブ油	にんじん	にんにく,根しょうが,ねぎ,はくさい,たまねぎ,(冷)むき枝豆,だいこん,きゅうり,(冷)ホールコーン,オレンジジュース	777kcal / 32.5g
10木	ごはん	牛乳	鯖の生姜焼き（バランス献立（たがの杜小中（第四中）） きんぴらごぼう かきたま汁　果物（紅マドンナ）	さば,鶏肉,卵,豆腐	牛乳	米,さとう,でんぷん	油,ごま,ごま油	にんじん,ほうれんそう	根しょうが,れんこん,糸こんにゃく,ごぼう,(冷)むき枝豆,たまねぎ,えのきたけ,生しいたけ,紅マドンナ	867kcal / 33.2g
11金	ごはん（高月清流米）	牛乳	マーボー豆腐（旬:みかん） 3色ナムル わかめスープ　果物（みかん）	豆腐,豚肉,赤みそ,ベーコン	カットわかめ,牛乳	米,さとう,でんぷん	油,ごま油,ごま	にんじん,にら,ほうれんそう	ながねぎ,たまねぎ,たけのこパウチ,根しょうが,にんにく,干ししいたけスライス,もやし,(冷)ホールコーン,えのきたけ,生しいたけ,みかん	775kcal / 29g
14月	ごはん	牛乳	厚焼き卵　茎わかめのにんにく炒め 小松菜と油揚げのごま和え かぶのみそ汁	卵,豚肉,油揚げ,赤みそ,みそ	くきわかめ,カットわかめ,牛乳	米,さとう	ごま油,ごま,油	にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,干ししいたけスライス,もやし,キャベツ,ながねぎ,かぶ	768kcal / 30.5g
15火	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き（100年フード 山梨県） せいだのたまじ けんちん汁　果物（紅マドンナ）	さわら,みそ,豆腐,油揚げ	牛乳	米,さとう,じゃがいも,さといも	ごま,油	にんじん	ごぼう,ながねぎ,だいこん,こんにゃく,紅マドンナ	819kcal / 34.1g
16水	スパゲティミートソース	牛乳	コーンとポテトのサラダ オレンジポンチ	ベーコン,豚肉	ナチュラルチーズ,牛乳	スパゲティ,じゃがいも,さとう	オリーブ油,油	にんじん,ホールトマト	たまねぎ,セロリー,にんにく,(冷)ホールコーン,フルーツミックス缶,みかんジュース	875kcal / 33.4g
17木	プルコギチャーハン	牛乳	豆あじの唐揚げ たまごスープ 海藻サラダ	牛肉,豆あじ,卵,鶏肉,豆腐	カットわかめ,牛乳	米,さとう,でんぷん	油,ごま油,ごま	にんじん,ほうれんそう	にんにく,たけのこパウチ,ながねぎ,根しょうが,たまねぎ,だいこん,きゅうり,(冷)ホールコーン	767kcal / 34.3g
18金	ミルクパン	牛乳	八王子ナポリタン 白身魚のハーブ焼き 野菜スープ	ベーコン,みそ,たら	牛乳	ミルクパン,スパゲティ,さとう,じゃがいも	油,オリーブ油	ピーマン,にんじん,パセリ,パジル	たまねぎ,にんにく,セロリー,キャベツ,(冷)ホールコーン	790kcal / 36.8g
21月	ごはん	牛乳	とんかつ（五つ星そろえて 体力アップ献立） 野菜の彩り和え 八王汁　果物（はれひめ）	豚肉,油揚げ,かつおぶし粉	牛乳	米,薄力粉,パン粉,さとう,さつまいも	油	こまつな,にんじん	もやし,しめじ,だいこん,はくさい,生しいたけ,ながねぎ,根しょうが,はれひめ	893kcal / 33.6g
22火	ごはん（冬至献立）	牛乳	赤魚の柚子みそ焼き（旬:ゆず・れんこん） 切り干し大根と人参の炒め煮 かぼちゃと根菜の汁　果物（みかん）	赤魚,みそ,ツナ,鶏肉,油揚げ	牛乳	米,さとう	油,ごま	にんじん,かぼちゃ	ゆず果汁,ゆず皮,切干しだいこん,れんこん,ごぼう,ながねぎ,みかん	780kcal / 35.2g
23水	ごはん	牛乳	牛すき煮 小松菜のおかか和え（旬:小松菜） もずくとえのきのみそ汁	焼き豆腐,牛肉,かつおぶし粉,油揚げ,豆腐,赤みそ,みそ	もずく,牛乳	米,さとう,でんぷん	油,ごま	にんじん,こまつな	根しょうが,しらたき,はくさい,ながねぎ,干ししいたけスライス,えのきたけ,もやし,だいこん	751kcal / 30.7g
24木	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み（クリスマス献立） カラフルサラダ 桑都カップケーキ	鶏肉,卵,シルクパウダー	牛乳	米,じゃがいも,星型米粉マカロニ,さとう,薄力粉	オリーブ油,油,バター	にんじん,ホールトマト,桑の葉粉,パセリ	たまねぎ,にんにく,根しょうが,キャベツ,(冷)ホールコーン,きゅうり	883kcal / 28.9g
25金	米粉ミックス粉パン	牛乳	さつまいもクリーム ほうれんそうのオムレツ（旬:ブロッコリー） 野菜のカレースープ煮	ポークハム,卵,ベーコン,鶏肉	生クリーム,牛乳	米粉ミックス粉パン,さつまいも,さとう,じゃがいも	バター,油	ほうれんそう,にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,キャベツ	776kcal / 38.3g

■12月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、にんじん、里芋、根しょうが、白菜、かぶ、さつまいも、ブロッコリーです。
■12月の生で提供予定の果物は、みかん、紅マドンナ、はれひめです。
※ 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 ＞ 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　はちっこキッチン楢原 →→→