

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	血や肉のもの(赤)		熱や力になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)			
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
9金	きびごはん	牛乳	ブリの照り焼き キャベツとわかめの和え物 雑煮 鏡開き	ぶり 鶏肉 型抜きかまぼこ	わかめ 牛乳	米 きび さとう でんぶん さといも 白玉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ だいこん	781kcal 32.5g	
13火	ごはん	SDGs 牛乳	鯖の一味焼き 匂:ほうれん草 ほうれん草と油揚げの煮びたし わかめと豆腐のみぞ汁 果物(紅マドンナ)	さば 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	ごま	ほうれんそう	にんにく ながねぎ はくさい しめじ だいこん 紅マドンナ	798kcal 30g	
14水	きなこ揚げパン	牛乳	チキンピーンズ コールスロー	きな粉 大豆 鶏肉	牛乳	コッペパン さとう グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ ホールコーン	868kcal 31.1g	
15木	小正月 小豆ごはん	牛乳	松風焼き チングン菜のからしあえ けんちん汁 果物(みかん)	あずき 豆腐 鶏肉 卵 みそ かまぼこ 油揚げ	牛乳	米 もち米 パン粉 さとう さといも	ごま 油	チンゲンツアイ にんじん	ながねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく みかん	748kcal 31.6g	
16金	ごはん	牛乳	マーボー太根 大豆の揚げ煮 中華たまごスープ	豚肉 みそ 大豆 鶏肉 卵	青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しいたけ 根しょうが ににく たまねぎ	806kcal 31.5g	
19月	スペゲティミートソース	牛乳	オニオンドレッシングサラダ 柚子蜜フルーツ 匂:八王子産ゆず	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スペゲティ さとう はちみつ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー ににく キャベツ きゅうり ゆず ホールコーン フルーツミックス缶	885kcal 33.2g	
20火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 野菜と油揚げのごま和え きりたんぽ汁	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぶん きりたんぽ	油 ごま油	こまつな にんじん	根しょうが もやし たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ 糸こんにゃく	790kcal 31.9g	
21水	ゆかりごはん	牛乳	豆あげの唐揚げ キャベツのしょうが風味 肉じゃが 果物(紅マドンナ)	豆あげ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米 でんぶん じゃがいも さとう	油	ゆかり粉 にんじん さやえんどう	キャベツ 根しょうが たまねぎ 糸こんにゃく 紅マドンナ	770kcal 28.4g	
22木	食パン	牛乳	旬:白菜 手作り苺ジャム 白菜のクリームシチュー 大根とわかめのサラダ	鶏肉	生クリーム わかめ 牛乳	食パン さとう 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	にんじん	いちご レモン たまねぎ はくさい しめじ きゅうり だいこん	804kcal 26.9g	
23金	旬:ごぼう とりごぼうごはん	牛乳	いかの香味焼き ごま大根 吳汁	鶏肉 油揚げ いか みそ 大豆 豆腐	牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	ごぼう 根しょうが ににく ながねぎ だいこん 枝豆 きゅうり	753kcal 36.8g	
26木	『は』育む ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き 野菜の彩り和え 五目煮豆 さといものみぞ汁	ほっけ 油揚げ かつおぶし粉 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	角切こんぶ わかめ 牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	こまつな にんじん	もやし しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	765kcal 36.7g	
27火	『ち』地産地消 じゃこ菜めし	牛乳	厚焼き卵 れんこんのきんぴら 沢煮椀	卵 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぶん	ごま 油 ごま油	青菜 にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ れんこん ごぼう だいこん しらたき 枝豆	769kcal 29.2g	
28水	『お』美味しく手作り カレーライス	牛乳	フレンチサラダ りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 ジャガイも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ ににく 根しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり りんご缶	804kcal 21.9g	
29木	『う』旨みたっぷり ごはん	牛乳	蓮根とひじきのハンバーグ ツナときゅうりのポテトサラダ オニオンスープ 果物(ぼんかん)	豆腐 豚肉 卵 ツナ ベーコン	ひじき 牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん きゅうり ホールコーン ぼんかん	822kcal 30.4g	
30金	『じ』地元を大切に かてめし	牛乳	桑都揚げ 定式幕和え 八王汁	鶏肉 ちくわ 卵 ささかまぼこ かつおぶし粉 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	米 さとう 小麦粉 さといも さまいも	油 ごま油	にんじん こまつな 桑の葉粉	ごぼう しいたけ 糸こんにゃく もやし だいこん はくせい ながねぎ	806kcal 33.8g	

■1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、さといも、はくせい、さつまいも、ブロッコリーです。

■1月の生で提供予定の果物は、みかん、紅マドンナ、ぼんかんです。

※ 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 はちっこキッチン楠原 →→→

