

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	
	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	
ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック											
2月	コーンピラフ	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・ミラネーゼ 果物(はるか)		鶏肉 ホキ ベーコン うずら豆	生クリーム チーズ 牛乳	米 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん パセリ バジル	たまねぎ ホールコーン セロリー にんにく 枝豆 キャベツ はるか	767kcal
											33.8g
3火	節分 いわしのひつまぶし	牛乳	土佐和え けんちん汁 大豆黒糖		いわし 豆腐 油揚げ かつおぶし粉 煎り大豆	牛乳	米 でんぶん さとう さいとも 黒砂糖	油 ごま	にんじん	根しょうが ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく きゅうり レモン	889kcal
											36g
4水	中学生在が考えたバランス献立 ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 茎わかめのしょうが炒め 野菜と豆腐のみそ汁		豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ	くさわかめ わかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい 根しょうが だいこん えのきたけ ながねぎ	780kcal
											32.5g
5木	はちっこつけ麺	牛乳	うずらの卵 さつまフレンチ 野菜の南蛮漬け		豚肉 なると うずらの卵	牛乳	むし中華めん さとう さつまいも	ごま油 油	こまつな にんじん	たけのこ 根しょうが もやし だいこん ホールコーン たまねぎ きゅうり	798kcal
											25.9g
6金	中華丼	牛乳	ポップビーンズ コーンと卵のスープ		豚肉 いか えび うずらの卵 大豆 卵	青のり 牛乳	米 でんぶん	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく 根しょうが たまねぎ ホールコーン クリームコーン缶	829kcal
											35.9g
9月	100年フード山梨県 ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 青菜のからし和え ほうとう汁 果物(せとか)		赤魚 かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう ほうとうめん	ごま油 油 ごま	こまつな にんじん かぼちゃ	にんにく ながねぎ もやし だいこん 干しいたけ はくさい せとか	774kcal
											36.1g
10火	野菜350 チリビーンズサンド	牛乳	わかめサラダ ポトフ		金時豆 豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー	わかめ 牛乳	ミルクパン 薄力粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー だいこん ホールコーン キャベツ 根しょうが きゅうり	822kcal
											35.6g
12木	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 塩肉じゃが えのきと白菜のみそ汁 果物(はるみ)		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	わかさぎ わかめ 牛乳	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	にんじん さやえんどう	ながねぎ たまねぎ 糸こんにゃく はくさい えのきたけ はるみ	802kcal
											29.4g
13金	八王子産米の米粉 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 はち米っこココアカップケーキ		鶏肉 卵	牛乳	米 米粉 じゃがいも さとう 薄力粉 チョコチップ ココア	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト パセリ バジル	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	817kcal
											30.2g
16月	元気応援メニュー:ファンモン ファンモン★エッグカレー	牛乳	バイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ		鶏肉 うずらの卵 卵	生クリーム 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 さとう コーンスターチ	油 バター	にんじん ブロッコリー 桑の葉粉	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ ホールコーン 黄桃缶	883kcal
											25.1g
17火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 3色ナムル くずきりスープ 果物(いよかん)		鶏肉 豚肉	牛乳	米 でんぶん はちみつ さとう くずきり	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	根しょうが にんにく もやし はくさい ながねぎ 干しいたけ いよかん	811kcal
											28.4g
18水	国消国産:国産小麦パン 国産小麦ミルクパン	オレンジジュース	手作りりんごジャム クリームシチュー 太根のフレンチサラダ		鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも 薄力粉	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ	りんご レモン たまねぎ はくさい マッシュルーム だいこん きゅうり ホールコーン オレンジジュース	758kcal
											22.6g
19木	ごはん	牛乳	さばのごま風味焼き うどの炒め煮 青梗菜と豆腐のみそ汁 果物(せとか)		さば さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん チンゲンツァイ	根しょうが うど 枝豆 糸こんにゃく たまねぎ せとか	883kcal
											35.2g
20金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ きのこ卵のスープ		豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 卵 ハム	わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ もやし たけのこ エリンギ えのきたけ	777kcal
											33g
24火	焼き鶏丼	牛乳	野菜の彩り和え 田舎汁		鶏肉 豚肉 油揚げ かつおぶし粉 生揚げ みそ	きざみのり 牛乳	米 さとう でんぶん さいとも	油	こまつな にんじん	根しょうが ながねぎ もやし しめじ ごぼう だいこん こんにゃく	800kcal
											35.2g
25水	桑都御膳 かてめし	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬け 絹のお吸い物		鶏肉 ちくわ 油揚げ さわら みそ 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう そうめん 白玉	油 ごま マヨネーズ ごま油	にんじん 桑の葉粉	ごぼう れんこん 干しいたけ 糸こんにゃく キャベツ だいこん ながねぎ えのきたけ	809kcal
											35.9g
26木	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	野菜とじゃこのサラダ オレンジポンチ		ツナ	きざみのり ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	万能ねぎ 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 フルーツミックス缶 オレンジジュース	758kcal
											31.6g
27金	八王子産酒粕 ごはん	牛乳	厚焼き卵 ごま和え 八王子産米の粕汁 じゃことわかめの炒め煮		卵 豚肉 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう 酒粕	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし しめじ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく にんにく	797kcal
											31.8g

■2月の八王子産野菜は、大根、じゃがいも、キャベツ、かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、にんじん、はくさいです。  
■2月の生で提供予定の果物は、はるか、せとか、はるみ、いよかんです。

※ 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HPIに公開しますのでご覧ください。  
八王子市HPT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 はっちこキッチン橋原 →→→

