



2025年3月 献立予定表

第1調理場
八王子市立 中学校

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
3月	五目寿司	牛乳	さわらの利休焼き 菜の花の和え物 かまぼことわかめのすまし汁 黄桃缶 桃の節句	鶏肉 油揚げ えび さわら みそ かつおぶし粉 かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	ごま油	にんじん なばな	しいたけ もやし かんぴょう 枝豆 なげねぎ えのきたけ 黄桃缶	802kcal 40.7g
4火	スパゲティ ミートソース	ジュース	わかめサラダ ゆずジャムヨーグルト 八王子産 ゆず	ベーコン 豚肉	チーズ わかめ ヨーグルト	スパゲティ さとう コーンスターチ	オリーブ油 油 ごま油	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく きゅうり コーン ゆず キャバツ りんごジュース	847kcal 28.9g
5水	ご飯	牛乳	厚焼き卵 チンゲン菜のからしあえ みそけんちん汁 わかめとじゃこの炒め煮	卵 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ しいたけ なげねぎ だいこん もやし こんにゃく にんにく ごぼう	775kcal 31.4g
6木	プルコギチャーハン	牛乳	棒餃子 中華スープ 果物(りんご缶)	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	米 さとう はるさめ でんぱん はるまきの皮	油 ごま油 ごま	にんじん には チンゲンツアイ	にんにく たけのこ なげねぎ 根しょうが はくさい たまねぎ きくらげ しいたけ りんご缶	750kcal 24.2g
7金	きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ にんじんサラダ 果物(せとか) 旬 にんじん	きな粉 鶏肉 ウインナー ハム	牛乳	コッパバン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャバツ 根しょうが にんにく せとか	797kcal 30.4g
10月	The八王子グリーン カレー!!	牛乳	大根ときゅうりのフレンチサラダ オレンジポンチ こども スマイル ムーブメント 八王子推しカレー	豚肉	チーズ 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 さつまいも さとう	油 バター オリーブ油	にんじん 桑の葉粉	だいこん たまねぎ にんにく 根しょうが コーン きゅうり フルーツミックス缶 オレンジジュース	862kcal 20.5g
11火	復興応援献立 五目ふかし	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ ざくざく わかめとツナの和え物	油揚げ 鶏肉 ささかまぼこ 豆腐 ツナ	わかめ 牛乳	米 もち米 さとう 小麦粉 さつまいも でんぱん	油 ごま ごま油	にんじん さいいんげん	たけのこ しいたけ しめじ こんにゃく だいこん ごぼう きゅうり もやし	773kcal 30.9g
12水	ご飯	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 韓国風肉じゃが 野菜のおかか和え 果物(でこぼん) SDGs	豚肉 かつおぶし粉	ししゃも 青のり 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	にんじん さいいんげん こまつな	なげねぎ にんにく たまねぎ こんにゃく もやし デコパン	778kcal 27.5g
13木	赤飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 筑前煮 かきたま汁 果物(いちご) 祝 卒業祝い献立	あずき 鶏肉 焼き竹輪 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳	米 もち米 でんぱん さとう さつまいも	ごま油	にんじん さいいんげん チンゲンツアイ	根しょうが にんにく ごぼう こんにゃく たけのこ たまねぎ いちご	876kcal 37.3g
14金	阿蘇たかな飯 100年フード	牛乳	鮭の塩焼き 小松菜と白菜の和え物 呉汁	大豆 さけ かつおぶし粉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	たかな漬 こまつな にんじん	はくさい しめじ だいこん なげねぎ	758kcal 40.2g
17月	氏照ごはん	牛乳	ますの桜揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリンスープ 果物(せとか) 最中・八王子 お菓子 緑豆 滝山城御膳	ます かまぼこ 豚肉 卵	牛乳	米 もち米 米粒麦 きび 赤米 でんぱん さとう	油 ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし 根しょうが なげねぎ コーン えのきたけ 桜の塩漬 せとか	817kcal 34.5g
18火	ご飯	牛乳	大根と豚肉の角煮 ワンタンスープ パインゼリー 野菜350	豚肉	粉寒天 牛乳	米 さとう でんぱん ワンタンの皮	ごま油	チンゲンツアイ にんじん	根しょうが だいこん なげねぎ もやし はくさい しいたけ オレンジジュース パイン缶	772kcal 28.5g
21金	メキシカンライス	牛乳	白身魚のハーブ焼き ジャーマンポテト ミネストローネ 新じゃが	豚肉 ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳	米 じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん ピーマン パセリ パプリカ ホールトマト	たまねぎ コーン セロリー にんにく キャバツ	752kcal 33.4g
24月	ソフトフランスパン	牛乳	マカロニグラタン ビーンズサラダ ジュリエヌスープ	鶏肉 むきえび 青大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	ソフトフランスパン マカロニ さとう 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 コーン キャバツ きゅうり	826kcal 34.3g

Instagram 更新してます!

follow me!



給食の写真や調理の動画などを投稿
しています! ぜひご覧ください♪
調理の動画を投稿しています!
フォローお願いします!

■3月の八王子産野菜は、小松菜、長ねぎ、人参、白菜、チンゲンツアイです。

■3月の生で提供予定の果物は、せとか、でこぼん、いちごです。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 はっちこキッチン →

