

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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1木	ジャージャー麺	牛乳	青のりポテトわかめスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	青のり わかめ 牛乳	むし中華めん さとう くし型ポテト	油 ごま	にんじん	にんにく たまねぎ 根しように ねぎ たいのこ しいたけ もやし きゅうり コーン えのきたけ	757kcal	30g
2金	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁 果物(デコボン)	さわら みそ 鶏肉 ちくわ 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	根しように ぎょう こん たいのこ えのきたけ ねぎ デコボン	799kcal	37.7g
7水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 春キャベツの彩りねえ 呉汁 果物(湘南ゴールド)	甘塩鮭 豚肉 かつおぶし粉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	油	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ だいこん 湘南ゴールド	782kcal	38.6g
8木	ルーローハン (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯) 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豚肉 卵 ロースハム	牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	チンゲンツアイ にんじん こまつな	根しように だいこん たまねぎ パイナップル	781kcal	30.6g
9金	エッグドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ 果物(りんご缶)	豚肉 うずらの卵	牛乳	米 小麦粉 さとう	バター 油 オリーブ油	にんじん	たまねぎ レーズン グリンピース にんにく 根しように だいこん きゅうり りんご缶	804kcal	25.5g
12月	ゆかりごはん	牛乳	ホキのごまがらめ ぶり辛じゃこキャベツ 豚汁	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま ごま油 油	ゆかり粉 にんじん こまつな	根しように ぎょう かりん じゃこ だいこん しめじ ねぎ こんやく	759kcal	34.9g
13火	カレーピラフ	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	鶏肉 豆腐 豚肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 マカロニ	油	にんじん ホールトマト	たまねぎ コーン グリンピース キャベツ セロリー 黄桃缶	833kcal	32g
14水	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ	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 トマト	にんにく 根しように ねぎ たいのこ しいたけ たまねぎ	782kcal	31.4g
15木	三番叟ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き 定式煮和え ろくろ車のすまし汁 果物(デコボン)	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 わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 黒米 さび さとう 焼きふ	油 ごま油	こまつな にんじん 桑の葉粉	もやし ねぎ えのきたけ デコボン	770kcal	31.9g
16金	食パン	牛乳	手作り苺ジャム ボークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	牛乳	食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん	いちご レモン たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり コーン	880kcal	32.4g
19月	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み アスパラサラダ 桃のクラフティ	鶏肉 卵	生クリーム 牛乳	米 じゃがいも はちみつ さとう コーンスターチ	オリーブ油 油	にんじん バジル ホールトマト アスパラ パセリ 赤ピーマン	にんにく キャベツ 根しように たまねぎ スズキニ レモン きゅうり 黄桃缶	843kcal	26g
20火	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え 田舎汁 果物(サマー清見)	赤魚 みそ 鶏肉 油揚げ 生揚げ かつおぶし粉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま 油	こまつな にんじん	もやし ぎょう こんやく だいこん ねぎ サマー清見	761kcal	37.2g
21水	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 野菜の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮	卵 豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん 糸こんにゃく	788kcal	29.2g
22木	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ もやしからし和え 沢煮梅 茎わかめのしょうが炒め	かつお かまぼこ 豚肉	くきわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	にんにく 根しように もやし ぎょう だいこん しいたけ しらす	751kcal	37.3g
23金	ごはん	牛乳	アジのサンガ焼き 切干大根の煮物 みそけんちん汁	あじ たら 鶏肉 油揚げ 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳	米 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん さやいんげん	ねぎ 根しように 切干だいこん だいこん ぎょう こんやく	749kcal	33.7g
26月	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	ズッキーニのサラダ オレンジポンチ	ツナ	きざみのり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	だいこん葉 にんじん	だいこん キャベツ えのきたけ スズキーニ フルーツミックス缶 みかんジュース	775kcal	28.8g
27火	ごはん	牛乳	八宝菜 ツナと大根のサラダ 中華スープ	豚肉 いか えび うずらの卵 ツナ 鶏肉	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ	キャベツ たいの しいたけ にんにく 根しように ぎょう こん たいのこ たまねぎ きくらげ	784kcal	33.6g
28水	チリビーンズサンド	牛乳	フレンチきゅうり 八王子産そら豆のシチュー	金時豆 ウィナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	コッペパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく セロリー きゅうり キャベツ そらめ マッシュルーム	840kcal	32.3g
29木	キムタクごはん	牛乳	さばの香味焼き 3色ナムル チンゲンサイと卵のスープ	豚肉 さば みそ 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 油 ごま	こまつな にんじん チンゲンツアイ	大根(たくあん) キムチ漬け ねぎ 根しように にんにく もやし しめじ	838kcal	34.3g
30金	ごはん	牛乳	ししゃものカレー天 五目きんぴら かばのみそ汁 果物(湘南ゴールド)	卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん	ぎょう れんこん 糸こんにゃく かが キャベツ ねぎ 湘南ゴールド	757kcal	26.5g

■5月の八王子産野菜は、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、小松菜、ながねぎ、かぶ、チンゲンツアイ、ブロッコリー、そら豆です。

■5月の生で提供予定の果物は、デコボン、湘南ゴールド、サマー清見です。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HPIに公開しますので御覧ください。

八王子市HPTopp > 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 →→→

