

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)		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	ごはん	牛乳	豚キムチ 3色ナムル わかめスープ 果物(清見オレンジ)	豚肉 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	にら こまつな にんじん	にんにく キムチ漬け 根しょうが たまねぎ ながねぎ もやし しいたけ 清見オレンジ	770kcal 28.4g
3火	エビピラフ	牛乳	ポテトオムレツ 大根のフレンチサラダ 野菜スープ	えび 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	米 押麦 じゃがいも さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ 枝豆 だいこん きゅうり キャベツ	748kcal 31.3g
4水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え じゃがいものそぼろ煮 茎わかめのしょうが炒め	ツナ 鶏肉	ししゃも 青のり くさわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん さやえんどう	切干しだいこん きゅうり たまねぎ 糸こんにゃく 根しょうが	797kcal 27.4g
5木	チキンカレー	牛乳	コールスロー りんごヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ ホールコーン りんご缶	827kcal 23.2g
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 田舎汁	豆腐 いわし 鶏肉 卵 油揚げ かつおぶし粉 生揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 パン粉 さとう じゃがいも	油	ゆかり粉 にんじん こまつな	梅 たまねぎ だいこん 根しょうが もやし ごぼう ながねぎ	825kcal 35.2g
9月	ごはん	牛乳	ゆのす香る ねぎ塩チキン ごま和え 呉汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	ごま油 ごま	こまつな にんじん	ゆず 根しょうが にんにく ながねぎ もやし だいこん しいたけ たまねぎ	774kcal 33.5g
10火	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ トマトと卵のスープ	豚肉 大豆 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま油	にんじん こまつな トマト	にんにく 根しょうが 切干しだいこん もやし たまねぎ	778kcal 30.1g
11水	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮 太根サラダ ミニトマト	鶏肉	生クリーム 牛乳	コッペパン スパゲティ さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油 バター	にんじん さやいんげん ブロッコリー ミニトマト	ごぼう たまねぎ キャベツ グリーンピース だいこん きゅうり ホールコーン	779kcal 26.9g
12木	ししじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプルー もずくスープ 果物(小玉すいか)	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 かつおぶし粉	昆布 もずく 牛乳	米	油 ごま油	にんじん	根しょうが ゴーヤー きくらげ もやし たまねぎ すいか	752kcal 29.8g
13金	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜の彩り和え はっちくんみそ汁 果物(冷凍みかん)	さわら 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 みそ	牛乳	米 もち米 きび さとう じゃがいも	ごま	こまつな にんじん チンゲンツァイ	根しょうが もやし なす スズキニ たまねぎ キャベツ だいこん かが みかん	763kcal 35.7g
16~20日は、お箸名人チャレンジweek!										
16月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 なめこのみそ汁	甘塩鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ なめこ だいこん ながねぎ	782kcal 37.8g
17火	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵 ビーフン炒め けんちん汁	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう ビーフン じゃがいも	油 ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ 根しょうが ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく	789kcal 30.2g
18水	はっちこつけ麺	牛乳	揚げボールの甘辛煮 スティック大学芋 野菜の南蛮漬	豚肉 なると 揚げボール	牛乳	むし中華めん さとう さつまいも	ごま油 油 ごま	こまつな にんじん	たけのこ 根しょうが もやし ホールコーン たまねぎ きゅうり だいこん	762kcal 27.1g
19木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 大豆の甘辛煮 きのこのかきたま汁	鶏肉 みそ 豚肉 大豆 卵	牛乳	米 さとう でんぷん	油	こまつな にんじん	根しょうが にんにく ながねぎ だいこん 枝豆 しめじ えのきたけ たまねぎ	781kcal 39.4g
20金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからし和え かぶのみそ汁	さば かまぼこ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう		チンゲンツァイ にんじん	根しょうが もやし キャベツ たまねぎ かぶ	755kcal 28.5g
23月	ごはん	牛乳	鰯のかば焼き キャベツのしょうが風味 かきたま汁 果物(さくらんぼ)	あじ 油揚げ かつおぶし粉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま	こまつな にんじん	根しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ さくらんぼ	751kcal 32.3g
24火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ みかんのミルク寒天	豆腐 豚肉 みそ	寒天 牛乳	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	にんじん にら チンゲンツァイ	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく しいたけ きくらげ たけのこ みかん缶	769kcal 29g
25水	ミルクパン	牛乳	ハーベキユードチキン ツナと野菜のサラダ 下中たまねぎのスープ 果物(パレンシアオレンジ)	鶏肉 ツナ	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん	にんにく 根しょうが きゅうり 枝豆 だいこん たまねぎ キャベツ パレンシアオレンジ	758kcal 34.7g
26木	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ 野菜のおかか和え にんにく肉じゃが	いか 油揚げ 豚肉 かつおぶし粉	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	こまつな にんじん	根しょうが ながねぎ もやし しめじ にんにく たまねぎ	830kcal 34.8g
27金	やきとり丼	牛乳	キャベツのみそ汁 フルーツ白玉	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも 白玉	油	こまつな にんじん	根しょうが ながねぎ キャベツ フルーツミックス缶	809kcal 31.6g
30月	スパゲティミートソース	牛乳	ズッキーニのサラダ 果物(メロン)	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ	オリーブ油 油	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ ズッキーニ プリンスメロン	850kcal 33.5g

■6月の八王子産野菜は、にんにく、ながねぎ、こまつな、たまねぎ、じゃがいも、だいこん、きゅうり、キャベツ、トマト、ミニトマト、かが、ズッキーニ、ブロッコリー、チンゲンツァイ、にんじん、ピーマンです。

■6月の生で提供予定の果物は、清見オレンジ、すいか、みかん、さくらんぼ、パレンシアオレンジ、メロンです。

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 →→→

