



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	体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜	たんぱく質
8/25 火	スパゲティミートソース	牛乳	フレンチサラダ ももりんごゼリー	ベーコン 豚肉	チーズ 粉寒天 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり りんごジュース 黄桃缶	888kcal 33g
26 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポップビーンズ 中華スープ	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉	青のり カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	にんじん にら チンゲンツァイ	ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ はくさい えのきたけ	821kcal 33.1g
27 木	ウインナーピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネスープ	鶏肉 ウインナー ホキ ベーコン	生クリーム 牛乳 粉チーズ	米 じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん ピーマン パジル パセリ トマト ホールトマト	たまねぎ (冷)ホールコーン にんにく セロリー キャベツ	795kcal 33.6g
28 金	チキンカレーライス	牛乳	イタリアンサラダ りんごヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 はちみつ さとう	油 バター オリーブ油	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン果汁 りんご缶	782kcal 21.2g
31 月	ごはん 野菜350	牛乳	豚キムチ きゅうりの南蛮漬け ワタンスープ フルーツ缶	豚肉	牛乳	米 でんぶん さとう ワタンの皮	油 ごま油	にら にんじん	にんにく キムチ漬け しょうが たまねぎ ながねぎ もやし 干しいたけ きゅうり フルーツミックス缶	769kcal 27.3g
9/1 火	防災の日 やきとり丼	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 凍り豆腐 赤みそ みそ	きざみのり 干ひじき カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 マヨネーズ ごま ごま油	にんじん	しょうが ながねぎ 切干しだいこん きゅうり (冷)ホールコーン だいこん	823kcal 32.1g
2 水	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜のからしあえ きのこ汁	絞豆腐 豆腐 豚肉 卵 かまぼこ みそ 赤みそ	牛乳	米 パン粉 さとう でんぶん	油	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ まいたけ なめこ だいこん ながねぎ	750kcal 32.1g
3 木	ごはん	牛乳	さばのおろしソース いりどり 田舎汁	さば 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぶん さといも	油	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ	897kcal 35.7g
4 金	ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ 里山フルーツソース ビーンズサラダ 里山フルーツソースヨーグルト	牛肉 (冷)青大豆	チーズ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが グリンピース (冷)ホールコーン キャベツ きゅうり プルベリー 山ぶどう レモン果汁	878kcal 27.3g
7 月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ごま和え 豚汁 果物(冷凍みかん)	甘塩鮭 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	こまつな にんじん	もやし えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく (冷)みかん	795kcal 39.7g
8 火	9/8 ぐわ(桑)の日 桑都あげパン	牛乳	ウインナーポトフ わかめサラダ	きな粉 ウインナー 鶏肉	カットわかめ 牛乳	桑の葉コッパン さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん 桑の葉	だいこん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり (冷)ホールコーン	779kcal 29.9g
9 水	ごはん	牛乳	四川豆腐 くずきりスープ フルーツ白玉	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぶん くずきり 白玉	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい フルーツミックス缶	800kcal 27.7g
10 木	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵 みそ根菜汁 ビーフン炒め	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも ビーフン	ごま 油 ごま油	にんじん ピーマン にら	たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう ながねぎ たけのこ きくらげ しょうが	839kcal 34.1g
11 金	ごはん	牛乳	とんてき 三重県 四日市とんてき スタミナキャベツ えのきのみそ汁 果物(巨峰)	豚肉 豆腐 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく キャベツ だいこん ながねぎ えのきたけ 巨峰	801kcal 29.8g
14 月	旬 秋なす なすドライカレー	牛乳	ツナと大根のサラダ オレンジポンチ	豚肉 ツナ	牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	なす たまねぎ グリンピース にんにく しょうが きゅうり (冷)ホールコーン だいこん フルーツミックス缶 オレンジジュース	829kcal 26.1g
15 火	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え けんちん汁 果物(巨峰)	ホキ かまぼこ かつおぶし粉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 でんぶん さとう さといも	油 ごま	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく 巨峰	765kcal 32.7g
16 水	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ コールスロウ	大豆 豚肉	牛乳	ミルクパン じゃがいも さとう 薄力粉	油 バター	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり (冷)ホールコーン	781kcal 30.5g
17 木	かやくごはん	牛乳	さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かきたま汁	鶏肉 ちくわ さわら みそ 油揚げ 卵 豆腐	きざみのり 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま	にんじん こまつな	ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ はくさい たまねぎ	748kcal 36.3g
18 金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き じゃこキャベツ わかめと豆腐のみそ汁 果物(みかん)	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	刻み昆布 ちりめんじゃこ カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	ごま油 油 ごま	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ みかん	823kcal 34.3g
24 木	ごはん	牛乳	いかの香味焼き 野菜の彩り和え ピリ辛肉じゃが 果物(高尾ぶどう)	いか みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ながねぎ もやし しめじ たまねぎ 糸こんにゃく 高尾ぶどう	805kcal 33.1g
25 金	ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 中秋の名月 五目煮豆 月見汁 果物(みかん)	赤魚 みそ 大豆 鶏肉 豆腐 型抜きかまぼこ うずらの卵	角切こんが 牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ながねぎ だいこん みかん	765kcal 36.8g
28 月	旬 八王子ショウガ ゆかりごはん	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き キャベツの八王子ショウガ風味 呉汁	鶏肉 かつおぶし粉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 ごま 油	ゆかり粉 にんじん こまつな	しょうが 八王子ショウガ にんにく ながねぎ キャベツ だいこん	778kcal 33g
29 火	黒砂糖食パン	牛乳	ポテトミートグラタン フレンチきゅうり ジュリエヌスープ	豚肉 ベーコン	生クリーム チーズ 牛乳	黒砂糖パン マカロニ じゃがいも さとう 薄力粉	油 バター	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	759kcal 26.3g
30 水	ブルコギチャーハン	牛乳	にぎすの香り揚げ 旬 冬瓜 野菜のごまドレッシング 冬瓜と卵のスープ	牛肉 にぎす 鶏肉 卵	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく たけのこ (冷)ホールコーン ながねぎ しょうが キャベツ とうがん たまねぎ	751kcal 31.9g

■8.9月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、冬瓜、長ねぎ、にんじん、しょうが、山ぶどう、ブルーベリー、八王子ショウガです。
■8.9月の生で提供予定の果物は、冷凍みかん、みかん、巨峰、高尾ぶどうです。
※ 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 > ぐらしの情報 > 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 →→→

