



日曜	献立名			主 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	
八王子市市政施行記念日											
1水	きびごはん	牛乳	夕焼小焼やき もやしの和えもの 秋のお吸い物 果物(巨峰)	さけ 西京みそ かつおぶし粉 鶏肉 豆腐 型抜きさかまぼこ	わかめ 牛乳	米 もち米 さび	マヨネーズ ごま	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ながねぎ 巨峰	750kcal 35.9g	
2木	秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁 果物(菊花みかん)	鶏肉 油揚げ	ししゃも 牛乳	米 もち米 黒米 さとう 小麦粉 コーンスターチ さつまいも	くり ごま油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり だいこん とうがんとろ かつお キャベツ ながねぎ 根しよが みかん	754kcal 25.7g	
3金	ごはん	牛乳	豚すき煮 野菜とじゃこのサラダ 有機冬瓜のスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく 根しよが ながねぎ たまねぎ しらたき えのきたけ きゅうり とうがんとろ しゃもじ ホールコーン キャベツ	750kcal 31g	
6月	中秋の名月 ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 大豆の甘辛煮 月見汁 果物(みかん)	赤魚 大豆 鶏肉 豆腐 型抜きさかまぼこ うずらの卵	角切こんが 牛乳	米 さとう さといも	ごま油 油 ごま	にんじん こまつな	にんにく ながねぎ ごぼう だいこん みかん	758kcal 36.9g	
7火	野菜350 メキシカンライス	牛乳	キャベツのクリーム煮 野菜のフレンチサラダ	豚肉 鶏肉	生クリーム 牛乳	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ ホールコーン キャベツ だいこん きゅうり	754kcal 23.4g	
8水	海鮮あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ	豚肉 えび いか 鶏肉 豆腐	青のり わかめ 牛乳	むし中華めん でんぷん フレンチポテト	油 ごま油	にんじん にら こまつな	たけのこ もやし たまねぎ キャベツ ながねぎ きくらげ にんにく 根しよが えのきたけ	790kcal 35.3g	
9木	スポーツの日 ごはん	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング 呉汁 果物(みかん)	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま	にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん ながねぎ みかん	815kcal 34g	
10金	目の愛護デー ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き にんじんのナムル かきたま汁 山ぶどうゼリー	いか ツナ 鶏肉 卵 豆腐 けずり節	粉寒天 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま	にんじん こまつな	根しよが にんにく ながねぎ もやし きゅうり たまねぎ 山ぶどう フルーツミックス缶	749kcal 37g	
14火	さつまいもの日 ミルクパンコッパ	牛乳	ミートローフ 大根のフレンチサラダ 野菜とベーコンのスープ さつまいもクリーム	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	生クリーム 牛乳	ミルクパン さつまいも さとう パン粉	バター 油	にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース きゅうり だいこん キャベツ	817kcal 32g	
15水	古代米 古代米ごはん	牛乳	さごちの照り焼き ほうれんそうのおひたし 豚汁	さごち かつおぶし粉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	米 もち米 赤米 さとう じゃがいも	油	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	748kcal 34.4g	
16木	カレーライス	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	バター 油	にんじん	たまねぎ にんにく 根しよが キャベツ ホールコーン りんご缶	801kcal 21.1g	
17金	ごはん	牛乳	なすと豚肉の味噌炒め 野菜のごま風味 わかめスープ	豚肉 みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 油 ごま	にんじん こまつな	なす 根しよが にんにく ながねぎ もやし たけのこ ホールコーン	747kcal 25.3g	
20月	旬:さば ごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 五目きんぴら 芋の子汁	さば さつまいも 鶏肉 みそ	牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん たけのこ こんにゃく ながねぎ	829kcal 30.6g	
21火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 豆黒糖 コーンと卵のスープ	豆腐 豚肉 みそ 煎り大豆 卵	牛乳	米 さとう でんぷん 黒砂糖	油 ごま油	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ 根しよが にんにく ホールコーン クリームコーン缶	785kcal 31.4g	
22水	旬:さんま ごはん	牛乳	さんまの甘辛短冊揚げ なすのみそ汁 チンゲン菜のからし和え	さんま 豆腐 油揚げ みそ さかまぼこ	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま	チンゲンツアイ にんじん	根しよが なす かぶ だいこん ながねぎ もやし	832kcal 29.3g	
23木	スパゲティミートソース	牛乳	えだまめサラダ フルーツポンチ	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく 枝豆 きゅうり ホールコーン キャベツ フルーツミックス缶 オレンジジュース	881kcal 34.2g	
24金	100年フード 大山おこわ	牛乳	照り焼きハンバーグ おかか和え さつまいものみそ汁	鶏肉 あごちくわ 油揚げ みそ 豚肉 卵 豆腐 かつおぶし粉	牛乳	米 もち米 さとう パン粉 でんぷん さつまいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しいたけ たまねぎ もやし	858kcal 35.8g	
27月	図書コラボ給食 ごはん	牛乳	豆あじの唐揚げ 肉にんじん ツナサラダ	豆あじ 豚肉 ツナ	牛乳	米 でんぷん じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ ホールコーン	766kcal 29.6g	
28火	コーンピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ジャーマンポテト ABCスープ	鶏肉 ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	米 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん トマト ピーマン パセリ パセリ	たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく キャベツ	755kcal 33.4g	
29水	ごはん	牛乳	豚キムチ ごま大根 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	ごま油 油 ごま	にら にんじん チンゲンツアイ	にんにく キムチ漬け 根しよが たまねぎ ながねぎ もやし きゅうり たけのこ しいたけ だいこん	755kcal 27.7g	
30木	菜飯	牛乳	厚焼き卵 小松菜の彩り和え みそけんちん汁 果物(みかん)	卵 鶏肉 油揚げ かつおぶし粉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう さといも	油	青菜 にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	758kcal 29.5g	
31金	ハロウィン 食パン	牛乳	手作りりんごジャム パンキンシチュー オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	食パン さとう 小麦粉	バター 油	かぼちゃ にんじん	りんご りんご レモン たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	767kcal 24.2g	

■10月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、こまつな、長ねぎ、さつまいも、とうがんとろ、かぶ、根しよが、ピーマン、なす、さといも、チンゲン菜、かぼちゃです。

■10月の生で提供予定の果物は、巨峰、みかんです。

※ 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 はっちこキッチン楳原 →→→

