



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	献立 品物	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
1水	ごはん	牛乳	ハンバーグ ツナときゅうりのポテトサラダ けんちん汁	豆腐 豚肉 卵 ツナ 油揚げ	調理用牛乳 スキムミルク 牛乳	米 パン粉 さとう じゃがいも さといも	油	にんじん	たまねぎ きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん ごんにゃく	877kcal 35g
2木	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(きよみ)	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 さいやいんげん ごまつな	根しようが ごぼう ごんにゃく たけのこ えのきたけ ながねぎ 清見オレンジ	793kcal 38.1g
7火	三番叟ごはん 車人形御膳	牛乳	鶏の桑のみそ焼き 定式糍和え ろくろ車のすまし汁 果物(カラオレンジ)	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 きび さとう 焼きか	油 ごま油	ごまつな にんじん 桑の葉	もやし ながねぎ えのきたけ カラオレンジ	769kcal 31.9g
8水	あんかけやさそば	牛乳	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ	豚肉 えび 鶏肉 豆腐	青のり わかめ 牛乳	むし中華めん てんぷん フレンチポテト	油 ごま油	にんじん さいやえんどう ごまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく 根しようが ながねぎ えのきたけ	807kcal 32.6g
9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 てんぷん	ごま油	チンゲンツアイ にんじん ごまつな	根しようが だいこん たまねぎ パイナップル	826kcal 29.3g
10金	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 鶏肉	わかめご飯の素 牛乳	米 さとう じゃがいも てんぷん	油 ごま油	にんじん さいやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん 糸こんにゃく	600kcal 25.2g
13月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え 豆汁 果物(きよみ)	甘塩鮭 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	油	ごまつな にんじん	もやし だいこん ながねぎ 清見オレンジ	781kcal 38.8g
14火	ドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ りんごヨーグルト	豚肉	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 グリーンピース にんにく 根しようが だいこん きゅうり りんご 缶	774kcal 24.2g
15水	ゆかりごはん	牛乳	ししゃものカレー天 五目さんぴら かぶのみそ汁 果物(ニューサマーオレンジ)	卵 さつまいも 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	ゆかり粉 にんじん さいやいんげん	ごぼう ごんにゃく りんご かんかん キャベツ ながねぎ ニューサマーオレンジ	759kcal 26.6g
16木	ごはん	牛乳	いかの香味焼き ピリ辛じゃこキャベツ 肉じゃが	いか みそ 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	にんじん さいやいんげん	根しようが にんにく ながねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ 糸こんにゃく	753kcal 34.4g
17金	食パン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ イタリアンサラダ	大豆 豚肉	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉 はちみつ	油 バター オリーブ油	にんじん 赤ピーマン	いちごレモン たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	808kcal 30.2g
20月	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 てんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ トマト	にんにく 根しようが ながねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ	780kcal 31.5g
21火	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ くさわかめのサラダ 豚汁 果物(きよみ)	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	くさわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま ごま油 油	にんじん ごまつな	根しようが だいこん きゅうり ごぼう しめじ ながねぎ こんにゃく 清見オレンジ	804kcal 34.5g
22水	ミートサンド	牛乳	フレンチきゅうり 八王子産そら豆のシチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	コッパパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー きゅうり キャベツ そらまめ	835kcal 31.9g
23木	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(きよみ)	赤魚 みそ 油揚げ かつおぶし粉 鶏肉 生揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	ごまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん ごんにゃく ながねぎ 清見オレンジ	762kcal 37.2g
24金	ウインナーピラフ	牛乳	スパニッシュオムレツ ミネストローネ 果物(冷凍みかん)	鶏肉 ウインナー 卵 ロースハム ベーコン	調理用牛乳 牛乳	米 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト	たまねぎ 枝豆 ホールコーン にんにく キャベツ セロリー みかん	809kcal 28.9g
27月	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ 野菜と油揚げのごま和え 沢煮梅 くさわかめのしようが炒め	かつお 油揚げ 豚肉	くさわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 ごま 油	ごまつな にんじん	にんにく 根しようが もやし ごぼう だいこん しいたけ しらたき	805kcal 38.1g
28火	ごはん	牛乳	豚キムチ チンゲンサイと卵のスープ まめ黒糖	豚肉 豆腐 大豆	わかめ 牛乳	米 でんぷん 黒砂糖	油 ごま油	にら チンゲンツアイ にんじん	にんにく キムチ もやし 根しようが たまねぎ ながねぎ 干しいたけ しめじ	780kcal 30.8g
29水	ごはん	牛乳	チキンのトマト煮込み はちみつドレッシングサラダ 桃のクラフティ	鶏肉 卵	調理用牛乳 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	油 オリーブ油	にんじん ホールトマト アスパラ バジル 赤ピーマン	にんにく 根しようが たまねぎ スズキニ キャベツ きゅうり レモン 黄桃缶	795kcal 25.8g
30木	ごはん	牛乳	鯖の辛味焼き 切干大根の煮物 小豆島そうめんのすまし汁	さば 赤みそ 油揚げ さつまいも	わかめ 牛乳	米 さとう そうめん	ごま ごま油	にんじん さいやいんげん ごまつな	にんにく ながねぎ 切干しいたけ だいこん えのきたけ	813kcal 29.5g
31金	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 菜 にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ スズキニ フルーツミックス缶 みかんジュース	785kcal 29.3g

★5月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ、ズッキーニ、トマト、小松菜、かぶ、チンゲン菜、そら豆です。
★5月、生で提供予定の果物は柑橘類(オレンジ、冷凍みかん)です。入荷状況により別のかんきつ類に変更することがあります。
★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に公開しますので御覧ください。
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 →→→

