

日 曜	献 立 名(下線は地産地消の目印です)			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
1水	八王子市市政施行記念日			さけ,西京みそ かつおぶし粉 鶏肉,かまぼこ 豆腐	わかめ,牛乳	米,もち米 きび	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
	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)							35.8g
2木	メキシカンライス			豚肉,鶏肉	生クリーム 牛乳	米,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,コーン キャベツ,だいこん きゅうり	747kcal
		牛乳	キャベツのクリーム煮 だいこんときゅうりのサラダ							25g
3金	秋月ごはん			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	くり,ごま油,ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな	きゅうり,だいこん なす,かぶ キャベツ,ながねぎ 根しょうが,みかん	750kcal
		牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁 菊花みかん							25.8g
6月	ご飯			赤魚,大豆,鶏肉 豆腐,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	万能ねぎ にんじん こまつな	にんにく,ごぼう ながねぎ,だいこん みかん	750kcal
		牛乳	赤魚の薬味焼き 大豆の甘辛煮 月見汁 果物(みかん)							37g
7火	ご飯			豚肉,焼き豆腐 鶏肉	牛乳	米,さとう でんぷん	ごま油,油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,根しょうが ながねぎ,たまねぎ しらたき,えのきたけ しめじ,だいこん きゅうり,とうがん	779kcal
		牛乳	豚すき煮 ごま大根 有機冬瓜のスープ							32g
8水	ミルクパン			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 はちみつ	バター 油,オリーブ油	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ,コーン グリーンピース キャベツ,きゅうり レモン	838kcal
		牛乳	さつまいもクリーム ミートローフ イタリアンサラダ 野菜とベーコンのスープ							32.7g
9木	スポーツの日			鶏肉,大豆 油揚げ,豆腐 みそ,赤みそ	牛乳	米,さとう	油,ごま	にんじん こまつな	レモン,キャベツ きゅうり,コーン だいこん,ながねぎ みかん	808kcal
		牛乳	鶏肉のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング 呉汁 果物(みかん)							34.2g
10金	にんじんごはん			油揚げ,いか ツナ,鶏肉 卵,豆腐	わかめ 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	しいたけ,根しょうが にんにく,ながねぎ きゅうり,もやし コーン,たまねぎ 山ぼうず,もも缶	783kcal
		牛乳	いかのネギ塩焼き わかめとツナの和え物 かきたま汁 やまぼうずゼリー							39.2g
14火	古代米			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	771kcal
		牛乳	さごちの照り焼き ほうれんそうのおひたし 豚汁							36.5g
15水	海鮮あんかけ やきそば			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 くし型ポテト	油,ごま油	にんじん,にら こまつな	たけのこ,たまねぎ キャベツ,もやし きくらげ,にんにく 根しょうが,ながねぎ えのきたけ	759kcal
		牛乳	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ							36.1g
16木	ご飯			豚肉	ちりめんじゃこ わかめ,牛乳	米,でんぷん さとう	油,ごま油	にら 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,コーン しいたけ,キャベツ きゅうり,たけのこ	753kcal
		牛乳	豚キムチ炒め 野菜とジャコのサラダ わかめスープ							29.7g
17金	ご飯			さば,さつま揚げ 鶏肉,赤みそ みそ	牛乳	米,さとう さといも	ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう,たけのこ こんにゃく だいこん,ながねぎ	823kcal
		牛乳	鯖のごま風味焼き 五目さんびら 芋の子汁							30.6g
20月	ご飯			さんま,豆腐 油揚げ,赤みそ みそ,かつおぶし粉	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,なす かぶ,だいこん ながねぎ,もやし	860kcal
		牛乳	さんまの甘辛短冊揚げ なすのみそ汁 小松菜の彩り和え							31g
21火	スパゲティ ミートソース			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 ホールトマト	たまねぎ,セロリー にんにく,枝豆,コーン きゅうり,キャベツ フルーツミックス缶 オレンジジュース	865kcal
		牛乳	えだまめサラダ フルーツポンチ							33.6g
22水	ご飯			豚肉,赤みそ 油揚げ	牛乳	米,さとう でんぷん はるさめ	油,ごま油	にんじん こまつな チンゲンツァイ	なす,根しょうが にんにく,ながねぎ はくさい,しいたけ たけのこ	783kcal
		牛乳	なすと豚肉の味噌炒め 小松菜と油揚げの煮びたし 春雨スープ							28.6g
23木	コーンピラフ			鶏肉,ホキ ベーコン	牛乳	米 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ,バジル	たまねぎ,コーン セロリー,にんにく キャベツ	759kcal
		牛乳	白身魚のハーブ焼き ジャーマンポテト ABCスープ							32.1g
24金	ご飯			豆腐,豚肉 赤みそ,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 根しょうが,にんにく コーン クリームコーン缶	786kcal
		牛乳	マーボー豆腐 コーンと卵のスープ 豆黒糖							31.6g
27月	ご飯			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,コーン	766kcal
		牛乳	豆あじの唐揚げ 肉にんじん ツナサラダ							29.6g
28火	カレーライス			豚肉	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 コーン,りんご缶	833kcal
		牛乳	コールスローサラダ りんごヨーグルト							23.6g
29水	菜飯			卵,豚肉, かまぼこ,豆腐 油揚げ,赤みそ みそ	牛乳	米,さとう さといも	油	青菜,にんじん チンゲンツァイ	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	747kcal
		牛乳	厚焼き卵 チンゲン菜のからしあえ みそけんちん汁							30g
30木	100年フード			鶏肉,あごちくわ 油揚げ,豆腐 豚肉,卵,みそ 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	843kcal
		牛乳	豆腐ハンバーグ おかか和え さつまいものみそ汁							35.7g
31金	食パン			鶏肉,ベーコン	生クリーム 牛乳	食パン さとう,小麦粉	油,バター	かぼちゃ にんじん	りんご缶,りんご レモン,たまねぎ しめじ,キャベツ きゅうり,コーン	756kcal
		牛乳	手作りりんごジャム パンキンジチュー オニオンドレッシングサラダ							24.8g

★10月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、なす、ピーマン、こまつな、冬瓜、長ねぎ、さといも、根しょうが、かぶ、チンゲンツァイ、さつまいもです。

★10月、生で提供予定の果物はみかん、巨峰です。入荷状況により別の果物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に公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > くらしの情報 > 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→→→

