

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)		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
4火	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 わかめと卵のスープ	豆腐、豚肉、 大豆、鶏肉、 卵	青のり、 カットわかめ、 牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、ごま	にんじん、 チンゲンツアイ	にんにく、根しょうが、 ながねぎ、たけのこ、 干しいたけ、 たまねぎ、えのきたけ	786kcal 32.1g
5水	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳	高尾焼きさしみおろしあんかけ 山の幸和え 翠露汁 果物(みかん)	豆腐、鶏肉、 卵、油揚げ	あおさ、牛乳	米、赤米、パン粉、 さとう、でんぷん	油、ごま	にんじん、 こまつな	ながねぎ、根しょうが、 だいこん、しらたき、 きくらげ、はくさい、 えのきたけ、みかん	781kcal 32.2g
6木	ごはん	牛乳	マーボー大根 八王子産大根① ワンタンスープ 野菜のごまドレッシング	豚肉、赤みそ	牛乳	米、さとう、 でんぷん、 ワンタンの皮	油、ごま油、ごま	にんじん、 チンゲンツアイ	だいこん、ながねぎ、 根しょうが、にんにく、 キャベツ、ホールコーン、 もやし、干しいたけ	771kcal 27.9g
7金	かみかみごはん	牛乳	いかの香味焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ根菜汁 いい歯の日	いか、みそ、鶏肉、 生揚げ、赤みそ	ちりめんじゃこ、 わかめ、牛乳	米、さとう、 でんぷん、 じゃがいも	油	かぼちゃ、 さやいんげん、 にんじん	根しょうが、にんにく、 ながねぎ、だいこん、 こんにゃく	757kcal 38.5g
10月	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース 野菜の彩りしめじ かぶのみそ汁 果物(みかん) 旬:かぶ	豆腐、豚肉、卵、 かつおぶし粉、 油揚げ、赤みそ、 みそ	煮干し、牛乳	米、パン粉、 さとう、でんぷん	油、ごま	こまつな、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、 しめじ、根しょうが、 もやし、かぶ、 ながねぎ、みかん	760kcal 30.9g
11火	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 茎わかめのしょうが炒め のっぺい汁 旬:鮭	さけ、みそ、 鶏肉、豆腐、 油揚げ	くきわかめ、牛乳	米、さとう、 さといも、 でんぷん	油、バター、 ごま油、ごま	にんじん、 ピーマン	キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、根しょうが、 ながねぎ、だいこん、 こんにゃく、 干しいたけ	750kcal 36.9g
12水	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	ビーンズサラダ りんご白玉 八王子産大根②	ツナ、青大豆	のり、牛乳	スパゲティ、 さとう、白玉	オリーブ油	だいこん葉、 にんじん	だいこん、えのきたけ、 ホールコーン、 きゅうり、りんご(缶詰)	862kcal 34.1g
13木	旬:きのこ きのこピラフ	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ 野菜スープ	鶏肉、卵、 ベーコン	牛乳	米、じゃがいも、 さとう	油、オリーブ油、 バター	にんじん	えのきたけ、しめじ、 エリンギ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 キャベツ、ホールコーン	750kcal 27.2g
14金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き よごし 呉汁 富山県 100年フード	さば、みそ、 かつおぶし粉、 鶏肉、大豆、 油揚げ、 豆腐、赤みそ	牛乳	米、さとう	油、ごま、ごま油	にんじん、 こまつな	だいこん、ながねぎ	855kcal 33.6g
17月	みそラーメン風 つけめん	牛乳	うずらの煮卵 フライドポテト キャベツのごまじゃこ和え	豚肉、なると、 赤みそ、うずらの卵	青のり、 ちりめんじゃこ、 牛乳	むし中華めん、 フレンチポテト、 さとう	油、ごま、ごま油	にんじん	ながねぎ、きくらげ、 ホールコーン、たけのこ、 根しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし	776kcal 31.3g
18火	コーンカレーライス	牛乳	わかめサラダ フルーツヨーグルト 中学生の考えた バランス献立 (甲ノ原中)	豚肉	カットわかめ、 ヨーグルト、 牛乳	米、じゃがいも、 薄力粉、さとう	油、バター、ごま油	にんじん、 かぼちゃ	たまねぎ、ホールコーン、 にんにく、根しょうが、 だいこん、 フルーツミックス缶	841kcal 22.6g
19水	八王子産大根の菜飯	牛乳	まめあじの南蛮漬け 塩肉じゃが ほうれん草と油揚げのごま和え SDGs	豆あじ、 豚肉、油揚げ	牛乳	米、でんぷん、 さとう、 じゃがいも	油、ごま	青菜、こねぎ、 にんじん、 さやいんげん、 ほうれん草	たまねぎ、こんにゃく、 もやし	761kcal 27g
20木	コッパパン	牛乳	ポークビーンズ コールスロー スイートポテト 野菜350	大豆、豚肉	生クリーム、牛乳	コッパパン、 じゃがいも、 さとう、薄力粉、 さつまいも	油、バター	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	865kcal 29.5g
21金	八王子産米を 食べる日 八王子産の 白いごはん	牛乳	鱈の甘辛童田揚げ 人参とれんごんのきんぴら 豚汁	さわら、 さつま揚げ、 豚肉、みそ	牛乳	米、でんぷん、 さとう、 じゃがいも	ごま油、油	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	根しょうが、にんにく、 れんごん、ごぼう、だいこん、 ながねぎ、こんにゃく	822kcal 34.4g
25火	ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き 筑前煮 秋のお吸い物 和食の日 果物(みかん)	ほっけ、鶏肉、 ちくわ、かまぼこ、 豆腐	カットわかめ、 牛乳	米、さといも、 さとう	油	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼう、こんにゃく、 たけのこ、えのきたけ、 ながねぎ、みかん	754kcal 37.1g
26水	中学生の考えたバランス献立 (由井中) さつまいもごはん	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き きゅうりと大根の南蛮漬け みそけんちん汁 フルーツ缶	鶏肉、豆腐、 赤みそ、みそ	牛乳	米、さつまいも、 さとう、 じゃがいも	ごま油、ごま、油	にんじん	根しょうが、にんにく、 ながねぎ、きゅうり、 だいこん、ごぼう、 こんにゃく、 フルーツミックス缶	757kcal 27.8g
27木	ひじきごはん	牛乳	厚焼き卵 白菜のゆず風味 たまねぎのみそ汁 果物(みかん)	鶏肉、油揚げ、卵、 豚肉、赤みそ、みそ	ひじき、牛乳	米、さとう、 はちみつ	油	にんじん、 こまつな	干しいたけ、 たまねぎ、はくさい、ゆず、 えのきたけ、みかん	749kcal 31g
28金	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリーム煮 フレンチサラダ 旬:りんご	鶏肉、ベーコン	生クリーム、牛乳	ミルクパン、 さとう、 じゃがいも、 小麦粉	油、バター、 オリーブ油	にんじん	りんご、レモン、たまねぎ、 はくさい、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり	795kcal 25.4g

★11月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、きゃべつ、かぼちゃ、なす、小松菜、ながねぎ、人参、里芋、根しょうが、白菜、かぶ、チンゲン菜、さつまいもです。
★11月、生で提供予定の果物はみかんです。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キッチン→→→



はっちキッチンフェスタ

in 檜原 開催します！

日にち
11月8日(土)
時間
10:00~15:00



あげパンやカレーライスなど
給食の販売もします！
ぜひお越しください
詳細はHPやインスタを
ご覧ください。