



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 エネルギー
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力にちなむもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	コーンピラフ	牛乳	ポテトオムレツ 大根のフレンチサラダ 野菜スープ	鶏肉,卵,豚肉	牛乳	米,じゃがいも, さとう	油,バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ,だいこん, ホールコーン,きゅうり, キャベツ,パセリ	750kcal 28.5g
3火	やきとり丼	牛乳	じゃこキャベツ 具だくさんみそ汁	鶏肉,油揚げ, みそ,赤みそ	きざみのり, ちりめんじゃこ, 牛乳	米,さとう, でんぷん, じゃがいも	ごま, ごま油,油	こまつな, にんじん	根しょうが,ながねぎ, キャベツ,たまねぎ	776kcal 33.9g
4水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え じゃがいものそぼろ煮 茎わかめのしょうが炒め	ツナ,鶏肉	ししゃも, 青のり, くさわかめ, 牛乳	米,さとう, じゃがいも, でんぷん	マヨネーズ, ごま,ごま油, 油	にんじん, さいいんげん	切干だいこん, きゅうり,たまねぎ, にんにく, 根しょうが	815kcal 27.3g
5木	ごはん	牛乳	豚キムチ 3色ナムル くずきりスープ 果物(冷凍みかん)	豚肉,鶏肉	牛乳	米,でんぷん, さとう,くずきり	油,ごま	にら,こまつな, にんじん	にんにく,きんぎょ漬, 根しょうが,たまねぎ, ながねぎ,はくさい, 干しいたけ, もやし,みかん	795kcal 26.9g
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 田舎汁	豆腐,いわし,鶏肉, 卵,油揚げ, かつおぶし粉, 生揚げ,みそ,赤みそ	ちりめんじゃこ, 牛乳	米,パン粉, さとう, でんぷん, じゃがいも	油	ゆかり粉, にんじん, こまつな	梅,たまねぎ,だいこん, 根しょうが,もやし, ごぼう,ながねぎ	836kcal 36g
9月	ピピンパ	牛乳	ポップビーンズ わかめと卵のスープ	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	ごま油,ごま	にんじん, こまつな	にんにく,根しょうが, 切干だいこん, もやし,たまねぎ, えのきたけ	784kcal 31g
10火	きびごはん	牛乳	鯖のおろしソース 野菜の彩り和え はっちくんみそ汁	さわか,油揚げ, かつおぶし粉, 豚肉,みそ,赤みそ	牛乳	米,もち米, きび,さとう, でんぷん, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	だいこん,根しょうが, もやし,たまねぎ, キャベツ,かぶ,ながねぎ	750kcal 35.7g
11水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ フルーツゼリー	豆腐,豚肉, 赤みそ,鶏肉	粉寒天,牛乳	米,さとう, でんぷん, はるさめ	油,ごま油	にんじん,にら, チンゲンツアイ	ながねぎ,たまねぎ, 根しょうが,にんにく, 干しいたけ,きくらげ, たけのこ,オレンジジュース, フルーツミックス缶	760kcal 27.5g
12木	ごはん	牛乳	ゆず香るねぎ塩チキン ごま和え 貝汁	鶏肉,油揚げ, 豚肉,大豆,豆腐, みそ,赤みそ	牛乳	米,でんぷん, じゃがいも	油,ごま油,ごま	こまつな, にんじん	ゆず果汁しょうが, にんにく,ながねぎ, もやし,しめじ,だいこん	797kcal 34.2g
13金	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮 大根ときゅうりのサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉	牛乳, 生クリーム	コッパパン, スパゲティ, さとう,小麦粉, じゃがいも,	油,ごま, ごま油,バター	にんじん, さいいんげん	ごぼう,たまねぎ, キャベツ,だいこん グリーンピース,きゅうり, パルファンオレンジ	795kcal 27.2g
16~20日は、お著名人チャレンジweek!										
16月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 なめこのみそ汁 果物(さくらんぼ)	鮭,鶏肉,ちくわ, 豆腐,油揚げ, 赤みそ,みそ	カットわかめ, 牛乳	米,じゃがいも, さとう	油	にんじん, さいいんげん	ごぼう,ごんにやく たけのこ,なめこ, だいこん,ながねぎ, さくらんぼ	803kcal 39.6g
17火	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵 ピーマン炒め けんちん汁	卵,豚肉, 豆腐,油揚げ	わかめ, ちりめんじゃこ, 牛乳	米,さとう, ピーマン, じゃがいも	油,ごま油	にんじん, ピーマン	干しいたけ,ごぼう, たけのこ,ながねぎ, きくらげ,だいこん,たまねぎ 根しょうが,ごんにやく	787kcal 30.9g
18水	はっちこつけ麺	牛乳	うずらの煮卵 中華風揚げ芋 野菜の南蛮漬	豚肉,なると, うずらの卵	牛乳	むし中華めん, さとう, さつまいも フレンチ	ごま油,油	こまつな, にんじん	たけのこ,もやし,だいこん 根しょうが,たまねぎ ホールコーン,きゅうり	786kcal 26.5g
19木	ゆかりごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 豚肉と豆の角煮風 きのこのかさたま汁 果物(冷凍みかん)	赤魚,豚肉, 大豆,卵	牛乳	米,さとう, でんぷん	ごま油,油	ゆかり粉, にんじん, こまつな	にんにく,ながねぎ, だいこん,えだまめ, 根しょうが,しめじ, えのきたけ, たまねぎ,みかん	763kcal 39.5g
20金	ごはん	牛乳	さばのごま風味焼き チンゲン菜のからしあえ かぶのみそ汁	さば,かまぼこ, 赤みそ,みそ	カットわかめ, 牛乳	米,さとう	ごま,油	チンゲンツアイ, にんじん	根しょうが,もやし, キャベツ,たまねぎ, かぶ	765kcal 28.9g
23月	スパゲティ ミートソース	牛乳	ズッキーニのサラダ 果物(メロン)	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, ホールトマト	たまねぎ,セロリ, にんにく,キャベツ, ズッキーニ, ホールコーン,メロン	843kcal 33.2g
24火	ごはん	牛乳	鰯のかば焼き キャベツのしょうが風味 根菜汁 わかめとじゃこの炒め煮	あじ,油揚げ, かつおぶし粉, 鶏肉	ちりめんじゃこ, カットわかめ, 牛乳	米,でんぷん, さとう, じゃがいも	ごま,油,ごま油	にんじん	根しょうが,キャベツ, きゅうり,だいこん, ごぼう,ながねぎ, にんにく	764kcal 31.9g
25水	チキンカレーライス	牛乳	コールスローサラダ りんごヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト, 牛乳	米,さとう じゃがいも, 小麦粉	油,バター	にんじん	たまねぎ,にんにく, ホールコーン,りんご缶	827kcal 23.8g
26木	しじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプルー もずくスープ 果物(冷凍みかん)	豚肉,油揚げ, 豆腐,豚肉, 卵,かつおぶし粉	昆布, もずく,牛乳	米	油,ごま油	にんじん	根しょうが,ゴーヤ, きゅうり,もやし, たまねぎ,みかん	759kcal 29.1g
27金	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ 野菜のおかか和え にんにく肉じゃが	いか,油揚げ, かつおぶし粉, 豚肉	牛乳	米,でんぷん, さとう, じゃがいも	ごま油,油	こまつな, にんじん, さいいんげん	根しょうが,ながねぎ, もやし,にんにく, たまねぎ,ごんにやく	828kcal 34.7g
30月	ミルクパン	牛乳	バーバキユードチキン 下中たまねぎのスープ ツナと野菜のサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉,青大豆,ツナ	牛乳	ミルクパン, さとう, じゃがいも	油,ごま油	にんじん	にんにく,根しょうが, きゅうり,だいこん, たまねぎ,キャベツ, パルファンオレンジ	792kcal 36.1g

★6月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、にんにく、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、ズッキーニ、なす、ピーマン、トマト、小松菜、長ねぎ、にんじん、かぶ、チンゲン菜、プロコローです。
★6月、生で提供予定の果物はパルファンオレンジ、冷凍みかん、さくらんぼ、メロンです。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に公開しますので御覧ください。
八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 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 →→→

