



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 たんぱく質	
	主食	献立物 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
8/26火	ウインナーピラフ	牛乳 白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネスープ	鶏肉,ウインナー, ホキ,ベーコン	生クリーム,牛乳, 粉チーズ	米,じゃがいも	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト	たまねぎ,キャベツ ホールコーン,枝豆, にんにく,セロリ パプリカ,パセリ	809kcal 34g
27水	ごはん	牛乳 鯖のおろしソース いりどり えのきのみそ汁	さば,鶏肉,豆腐, 赤みそ,みそ	カットわかめ, 牛乳	米,さとう, でんぷん	油	にんじん, さやいんげん	だいこん,根しょうが, ごぼう,にんにく, たけのこ,なげぎ, えのきたけ	831kcal 32.9g
28木	ミルクパン	牛乳 パンピングラタン フレンチきゅうり ジュリエンスープ	鶏肉,ベーコン	牛乳, ナチュラルチーズ	ミルクパン,さとう, 小麦粉,マカロン	油,バター	かぼちゃ, にんじん	しめじ,たまねぎ, きゅうり,キャベツ	831kcal 31.7g
29金	8/31(やさいの日) 中華丼	牛乳 野菜の南蛮漬け ワンタンスープ 果物(オレンジ)	豚肉,いか, うずらの卵	牛乳	米,でんぷん, さとう, ワンタンの皮	油,ごま油	にんじん	はくさい,たけのこ, にんにく,干しいたけ, 根しょうが,きゅうり, なげぎ,もやし,だいこん, パルシヤオレンジ	756kcal 28.1g
9/1月	防災の日 やきとり丼	牛乳 切干大根とむじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉,ツナ, 油揚げ,高野豆腐, 赤みそ,みそ	さきみのり, 干ひじき, カットわかめ,牛乳	米,さとう, でんぷん, じゃがいも	油,マヨネーズ, ごま,ごま油	にんじん	根しょうが,なげぎ, 切干しいたけ, きゅうり,だいこん, ホールコーン	820kcal 33.3g
2火	ごはん	牛乳 いかの香味焼き こまつなのナムル 韓国風肉じゃが	いか,みそ,豚肉	牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま油, ごま	こまつな, にんじん, さやいんげん	根しょうが,にんにく, なげぎ,もやし, たまねぎ,茶ごんにゃく	759kcal 32.6g
3水	ごはん	牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜のからしあえ きのこ汁	豆腐,豚肉,卵, かまぼこ,豆腐, みそ,赤みそ	牛乳	米,パン粉,さとう, でんぷん	油	こまつな, にんじん	たまねぎ,キャベツ, しめじ,えのきたけ, まいたけ,なめこ, だいこん,なげぎ	755kcal 32.3g
4木	ごはん	牛乳 四川豆腐 くずきりスープ フルーツ白玉	豆腐,豚肉,鶏肉	牛乳	米,さとう, でんぷん, くずきり,白玉	油,ごま油,ごま	にんじん, チンゲンツァイ	にんにく,根しょうが, なげぎ,たけのこ, 干しいたけ,だいこん, フルーツミックス缶	813kcal 27.5g
5金	スパゲティ ミートソース	牛乳 イタリアンサラダ 里山フルーツソース ヨーグルト	ベーコン,豚肉	チーズ, ヨーグルト,牛乳	スパゲティ, はちみつ,さとう	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト, 赤ピーマン	たまねぎ,セロリ にんにく,キャベツ, きゅうり,レモン(果汁), ブルーベリー,山びつどう	883kcal 34.9g
8月	9/8はくわ(桑)の日 桑都あげパン	牛乳 ポークビーンズ コーンスロー	きな粉,大豆,豚肉	牛乳	桑の葉コッパン, さとう, じゃがいも,小麦粉	バター,油	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,ホールコーン, 桑の葉粉	856kcal 32.2g
9火	わかめごはん	牛乳 厚焼き卵 みそ根菜汁 ごま和え	卵,豚肉,鶏肉, 油揚げ,みそ,赤みそ	わかめ,牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま	にんじん, こまつな	たまねぎ,干しいたけ, ねんごん,ごぼう, なげぎ,もやし, えのきたけ	810kcal 32.7g
10水	秋なす なすドライカレー	牛乳 ツナと大根のサラダ 果物(りんご,ぶどう)	豚肉,ツナ	牛乳	米,小麦粉, さとう	油,バター,ごま油	にんじん	なす,たまねぎ, グリーンピース,にんにく, 根しょうが,きゅうり, ホールコーン,だいこん, りんご(缶詰)	809kcal 25.6g
11木	キムチチャーハン	牛乳 にぎすの香り揚げ 野菜のごまドレッシング 冬瓜と卵のスープ	豚肉,にぎす, 鶏肉,卵	牛乳	米,でんぷん, さとう	油,ごま油,ごま	にんじん,にら	なげぎ,根しょうが, キムチ漬け, キャベツ,ホールコーン, とうがんとたまねぎ	760kcal 32.3g
12金	五つ星献立 ごはん	牛乳 鮭の塩焼き 野菜の彩り 和え 豚汁	甘塩鮭,油揚げ, かつおぶし粉, 豚肉,みそ,豆腐	牛乳	米,じゃがいも	ごま油	こまつな, にんじん	もやし,しめじ, ごぼう,なげぎ, ごんにゃく,だいこん	757kcal 39.4g
16火	ごはん	牛乳 赤魚のみそ焼き 五豆煮豆 沢煮梅 果物(巨峰)	赤魚,みそ,大豆, 鶏肉,豚肉	こんぶ, 牛乳	米,さとう, でんぷん	油,ごま	にんじん	ごぼう,だいこん, 干しいたけ,しんじょう, 巨峰	751kcal 34.9g
17水	かつめし	牛乳 ピリ辛大根 わかめとえのきのスープ	豚肉,豆腐	カットわかめ, 牛乳	米,小麦粉, パン粉,さとう	油,バター, ごま油	にんじん	キャベツ,だいこん, きゅうり,えのきたけ, ホールコーン,なげぎ	857kcal 31.7g
18木	ガーリックライス	牛乳 チキンのトマト煮込み フレンチサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉	牛乳	米,じゃがいも, さとう	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト	にんにく,根しょうが, たまねぎ,キャベツ, きゅうり,パプリカ, パルシヤオレンジ	787kcal 26.6g
19金	ジャージャー麺	牛乳 フレンチポテト にらたまスープ	豚肉,赤みそ, 鶏肉,卵,豆腐	牛乳	むし中華めん, さとう, フレンチポテト, でんぷん	油,ごま	にんじん,にら	にんにく,根しょうが, たまねぎ,なげぎ, たけのこ,きゅうり, 干しいたけ,もやし	825kcal 32.6g
22月	かやくごはん	牛乳 さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮ひたし かきたま汁	鶏肉,ちくわ, さわら,みそ, 油揚げ,卵,豆腐	さきみのり, 牛乳	米,さとう, でんぷん	油,ごま	にんじん, こまつな	ごぼう,糸ごんにゃく, 干しいたけ,はくさい, たまねぎ	750kcal 36.4g
24水	SDGs週間 ごはん	牛乳 ほさの胡麻がらめ 野菜のおかか和え けんちん汁	ホキ,かまぼこ, かつおぶし粉, 豆腐,油揚げ	牛乳	米,小麦粉, でんぷん,さとう, さといも	油,ごま	こまつな, にんじん	根しょうが,もやし, ごぼう,なげぎ, だいこん,ごんにゃく	754kcal 33.2g
25木	ミルクパン	牛乳 手作りいちごジャム ウインナーポトフ わかめサラダ	鶏肉,ウインナー	カットわかめ, 牛乳	ミルクパン, さとう,じゃがいも	油,ごま油	にんじん, さやえんどう	いちご,レモン(果汁),枝豆, だいこん,たまねぎ, キャベツ,根しょうが, にんにく,ホールコーン	752kcal 28.7g
26金	ごはん	牛乳 豚肉の生姜焼き じゃこキャベツ わかめと豆腐のみそ汁 果物(みかん)	豚肉,豆腐, 赤みそ,みそ	刻み昆布, ちりめんしやこ, カットわかめ,牛乳	米,さとう	ごま油,油,ごま	にんじん	根しょうが,たまねぎ, キャベツ,だいこん, なげぎ,みかん	777kcal 33.6g
29月	八王子ショウガ ごはん	牛乳 鶏肉のネギ塩焼き キャベツの八王子ショウガ風味 湯汁	鶏肉, かつおぶし粉, 大豆,油揚げ,豆腐, みそ,赤みそ	牛乳	米,じゃがいも	ごま油,ごま油	にんじん, こまつな	根しょうが,にんにく, なげぎ,キャベツ, だいこん	763kcal 35.6g
30火	ハツシヨドポー ごはん	牛乳 ハツシヨドポー ピーズサラダ 果物(黄桃缶)	豚肉,青大豆	チーズ,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,キャベツ, にんにく,黄桃缶,根しょうが, グリーンピース,しめじ, ホールコーン,きゅうり	763kcal 35.6g



★8.9月の八王子産野菜は、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、長ねぎ、人参、根しょうがです。
 ★8.9月、生で提供予定の果物はパルシヤオレンジ、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 > 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→→→

