八王子市学校給食センター はちっこキッチン 楢原

2026年 11月 献立予定表

給食センター楢原
第２調理場
八王子市立　　中学校

日 曜	献立名（下線は地産地消の目印です！） 主食	飲み物	主菜・副菜など	主な材料名 血や肉のもと（赤） たんぱく質	血や肉のもと（赤） カルシウム	熱や力になるもと（黄） 糖質	熱や力になるもと（黄） 脂質	体の調子を整えるもと（緑） 緑黄色野菜	体の調子を整えるもと（緑） その他	栄養価 エネルギー / たんぱく質
2月	ごはん	牛乳	マーボー大根 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ　八王子産大根① 果物(みかん)	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 チンゲンツァイ	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 干ししいたけ みかん	794kcal 28.3g
4水	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 豚肉 ベーコン	牛乳	米 押麦 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん	えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ 枝豆 だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン	749kcal 27.1g
5木	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳	高尾焼きもみじおろしあんかけ 山の幸和え 翠露汁 果物(みかん)	絞り豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	あおさ 牛乳	米 赤米 パン粉 さとう でんぷん	ごま 油	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	779kcal 30.9g
6金	いい歯の日 かみかみごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え みそ根菜汁 果物(シャインマスカット)	油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ ししゃも 青のり 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	青菜 ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ながねぎ こんにゃく シャインマスカット	753kcal 32.7g
9月	エビピラフ	オレンジジュース	バーベキュードチキン　野菜350 イタリアンサラダ コーンポタージュ	むきえび 鶏肉	牛乳 生クリーム	米 押麦 さとう はちみつ じゃがいも	油 オリーブ油 バター	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ 枝豆 にんにく 根しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり レモン クリームコーン缶 オレンジジュース	804kcal 29.8g
10火	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き　鮭の日 茎わかめのしょうが炒め のっぺい汁	さけ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	くきわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん さといも	バター ごま油 ごま 油	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 干ししいたけ	767kcal 40.7g
11水	わかめごはん	牛乳	サンマのポーポー焼き　100年フード もやしのピリ辛和え 呉汁	さんますり身 鶏肉 卵 赤みそ ポークハム 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 パン粉 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん	根しょうが ながねぎ きゅうり もやし だいこん	853kcal 37.1g
12木	みそラーメン風つけめん	牛乳	ゆでうずら卵　八王子産かぶ のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け	豚肉 なると 赤みそ うずらの卵	青のり 牛乳	むし中華めん くし型ポテト さとう	油 ごま ごま油	にんじん	もやし ながねぎ きくらげ ホールコーン たけのこ かぶ 根しょうが にんにく きゅうり だいこん	756kcal 28.8g
13金	ごはん	牛乳	鯖の香味焼き　八王子産根しょうが 切干大根とわかめのサラダ 八王子産根しょうがの豚汁	さば みそ 豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	根しょうが にんにく ながねぎ きゅうり 切干しだいこん 枝豆 ホールコーン しめじ だいこん こんにゃく	872kcal 32.9g
16月	国産小麦食パン	牛乳	手作りりんごジャム　旬:りんご ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳	国産小麦食パン 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 グリンピース キャベツ ホールコーン きゅうり	768kcal 28.4g
17火	ごはん	牛乳	魚のだし塩唐揚げ　だし塩 野菜の彩り和え 肉じゃが	ホキ 油揚げ かつおぶし粉 牛肉	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 さやいんげん	根しょうが もやし たまねぎ 糸こんにゃく	845kcal 34.4g
18水	ビーフカレーライス	牛乳	有機大根とツナのサラダ フルーツヨーグルト　有機大根	牛肉 青大豆 ツナ	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが きゅうり ホールコーン だいこん フルーツミックス缶	875kcal 25.5g
19木	ごはん	牛乳	四川豆腐 ポップビーンズ わかめスープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 油	にんじん チンゲンツァイ	にんにく 根しょうが ながねぎ たけのこ 干ししいたけ ホールコーン えのきたけ たまねぎ	748kcal 30.3g
20金	八王子産米の白いごはん	牛乳	鮭の塩焼き　八王子産米を食べる日 キャベツのごまじゃこ さつまいも汁	甘塩鮭 豚肉 生揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう さつまいも	ごま 油	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	759kcal 37.7g
24火	ごはん	牛乳	鰆の甘辛竜田揚げ　和食の日 五目きんぴら 秋のお吸い物 果物(みかん)	さわら さつま揚げ 鶏肉 豆腐 型抜きかまぼこ	わかめ　牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	根しょうが にんにく ごぼう 糸こんにゃく れんこん えのきたけ ながねぎ みかん	778kcal 32.5g
25水	国産小麦ソフトフランスパン	牛乳	白菜のクリームシチュー わかめサラダ スイートポテト	鶏肉	牛乳 生クリーム わかめ 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 さとう さつまいも	バター 油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい きゅうり だいこん ホールコーン	841kcal 26.6g
26木	ひじきごはん	牛乳	厚焼き卵　八王子産ゆず 白菜のゆず風味 たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 赤みそ みそ	干ひじき 牛乳	米 さとう はちみつ	油	にんじん こまつな	干ししいたけ 枝豆 たまねぎ はくさい ゆず えのきたけ	749kcal 32g
27金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン キャベツときくらげの和え物 春雨スープ 果物(みかん)	鶏肉 ポークハム 豚肉	牛乳	米 でんぷん はちみつ さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	根しょうが にんにく きくらげ キャベツ きゅうり もやし ながねぎ 干ししいたけ たけのこ みかん	813kcal 30.1g
30月	はち大根おろしスパゲティ　八王子産大根②	牛乳	コールスロー アップルポンチ	ツナ	きざみのり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	だいこん葉 にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり ホールコーン フルーツミックス缶 りんごジュース	756kcal 29g

11月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、小松菜、長ねぎ、人参、里芋、根しょうが、白菜、かぶ、チンゲン菜、さつまいも、ブロッコリー、ゆずの予定です。
11月の生で提供予定の果物・野菜は、シャインマスカット、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ちっこキッチン→→→