八王子市学校給食センター はちっこキッチン 楢原

2026年 12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
1火	しいたけ入り炊き込みごはん	牛乳	鯖の柚子みそ焼き 野菜の彩り和え けんちん汁 果物(りんご缶) 中学生が考えたバランス献立 甲ノ原中	鶏肉 さば みそ かつおぶし粉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく しいたけ ゆず もやし しめじ ながねぎ だいこん 干ししいたけ りんご(缶詰)	897kcal 33.1g
2水	かぼちゃのビーフカレーライス	牛乳	ビーンズサラダ オレンジポンチ	牛肉 青大豆	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく 根しょうが ホールコーン キャベツ フルーツミックス缶 みかんジュース	862kcal 25g
3木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 スティック大学芋 春雨スープ 果物(黄桃缶) 中学生が考えたバランス献立 楢原中	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぷん さつまフレンチ はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん にら チンゲンツァイ	ながねぎ たまねぎ たけのこ 根しょうが にんにく 干ししいたけ きくらげ 黄桃缶	899kcal 28.5g
4金	旬:れんこん ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き れんこんのきんぴら 豚汁 果物(紅マドンナ)	ほっけ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん	れんこん こんにゃく だいこん しめじ ながねぎ 紅マドンナ	792kcal 36.6g
7月	国産小麦 国産小麦ミルクパン	牛乳	八王子ナポリタン 白身魚のハーブ焼き 野菜スープ	ベーコン みそ ホキ ベーコン	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油	ピーマン にんじん パセリ バジル	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	772kcal 35.8g
8火	オーガニックデイ 有機米 ごはん(有機米)	牛乳	豆腐ハンバーグ コーンとポテトのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	絞り豆腐 豚肉 牛肉 卵 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン 枝豆 ながねぎ	796kcal 31.1g
9水	旬:みかん ごはん	牛乳	いかのチリソース 春雨サラダ たまごスープ 果物(みかん)	いか ポークハム 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ みかん	754kcal 36.3g
10木	SDGs 高月清流米 ごはん	牛乳	さばのおろしソース 五目煮豆 かぶのみそ汁 果物(紅マドンナ)	さば 大豆 鶏肉 油揚げ 赤みそ みそ	角切こんぶ わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	にんじん	だいこん 根しょうが ごぼう キャベツ ながねぎ かぶ 紅マドンナ	887kcal 34.1g
11金	旬:小松菜 ごはん	牛乳	釜わかめのにんにく炒め 厚焼き卵 小松菜と油揚げのごま和え 沢煮椀	卵 豚肉 油揚げ	くきわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま 油	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 干ししいたけ もやし ごぼう だいこん しらたき	788kcal 28.9g
14月	きびごはん	牛乳	さわらの照り焼き せいだのたまじ かきたま汁 果物(みかん) 100年フード	さわら みそ 鶏肉 卵	牛乳	米 もち米 きび さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ みかん	790kcal 34.6g
15火	野菜350 中華丼	牛乳	ツナと大根のサラダ わかめスープ	豚肉 いか むきえび うずらの卵 ツナ	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 干ししいたけ にんにく 根しょうが きゅうり だいこん ホールコーン ながねぎ	767kcal 32.3g
16水	車人形御膳 三番叟ごはん	牛乳	鶏肉の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁 果物(はれひめ)	鶏肉 西京みそ みそ 油揚げ かつおぶし粉 豆腐	青のり ひじき わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 黒米 きび さとう 車ふ	油 ごま油	こまつな にんじん 桑の葉	もやし ながねぎ えのきたけ はれひめ	774kcal 31.6g
17木	五つそろえて体力アップ献立 ごはん	牛乳	とんかつ じゃこキャベツ 八王汁 果物(みかん)	豚肉	刻み昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ だいこん はくさい しいたけ ながねぎ 根しょうが みかん	879kcal 33.5g
18金	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ	牛乳	わかめサラダ ピーチヨーグルト	ベーコン 豚肉 牛肉	チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく だいこん 枝豆 ホールコーン 黄桃缶	905kcal 34.9g
21月	旬:ブロッコリー ごはん	牛乳	牛すき焼き風煮 ブロッコリーのごまじょうゆ もずくとえのきのみそ汁 果物(はれひめ)	焼き豆腐 牛肉 油揚げ 赤みそ みそ	もずく 牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん ブロッコリー	しらたき はくさい ながねぎ 根しょうが 枝豆 ホールコーン だいこん えのきたけ はれひめ	804kcal 32.1g
22火	冬至献立 ごはん	牛乳	ニギスの唐揚げ甘辛ゆず風味 切り干し大根と人参の炒め煮 かぼちゃ入り根菜汁 果物(みかん) 旬:ゆず	にぎす ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう	ごま 油	にんじん かぼちゃ	ゆず 切干しだいこん れんこん ごぼう ながねぎ みかん	757kcal 27.7g
23水	国産小麦パン セルフきんぴらサンド	リンゴジュース	白菜のクリーム煮 大根サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油 バター	にんじん さやいんげん	ごぼう はくさい たまねぎ だいこん きゅうり ホールコーン りんごジュース	833kcal 22.5g
24木	クリスマス献立 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 桑都カップケーキ	鶏肉 卵 シルクパウダー	牛乳	米 じゃがいも さとう 小麦粉	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト パセリ 桑の葉	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり	833kcal 29.6g
25金	キムチチャーハン	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 3色ナムル 中華たまごスープ 果物(紅マドンナ)	豚肉 鶏肉 卵	ししゃも 青のり 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	ながねぎ 根しょうが キムチ漬け もやし にんにく たまねぎ きくらげ 紅マドンナ	754kcal 29.6g

12月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、かぼちゃ、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。
12月の生で提供予定の果物・野菜は、みかん、紅マドンナ、はれひめです。
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→→→