



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
9金	きびごはん	牛乳	さわらのみそ焼き 大根とわかめの和え物 雑煮	鏡開き	さわら、みそ、鶏肉、 かまぼこ	カットわかめ、 牛乳	米、きび、さとう、 さといも、白玉	油、ごま油、ごま	にんじん、 こまつな	根しょうが、きゅうり、 だいこん、ながねぎ	754kcal 32.3g
13火	ひじきの 炊き込みごはん	牛乳	ブリの照り焼き きのこ汁 切り干し大根のサラダ	中学生の考えた バランス献立 (横山中)	鶏肉、油揚げ、ぶり、 ツナ、豚肉	ひじき、塩昆布、 牛乳	米、さとう	油、ごま、ごま油	にんじん	むき枝豆、ながねぎ 切干しいたけ、 きゅうり、キャベツ、しめじ、 えのきたけ、干しいたけ、 まいたけ、だいこん	830kcal 38.6g
14水	ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え 肉じゃが 果物(みかん)		いか、かまぼこ、 かつおぶし粉、 豚肉	牛乳	米、じゃがいも、 さとう	ごま油、ごま、油	こまつな、 にんじん	根しょうが、にんにく、 ながねぎ、もやし、 たまねぎ、米こんにやく、 みかん	748kcal 35.3g
15木	小豆ごはん	牛乳	松風焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	小正月	あずき、豆腐、 鶏肉、卵、みそ、 油揚げ、豆腐	牛乳	米、もち米、 パン粉、さとう、 さといも	ごま、油	こまつな、 にんじん	ながねぎ、もやし、 だいこん、こんにやく	762kcal 32.8g
16金	きなこ揚げパン	牛乳	チキンピーンズ はちみつドレッシングサラダ		きな粉、 大豆、鶏肉	牛乳	コッペパン、 さとう、 グラニュー糖、 じゃがいも、 薄力粉、はちみつ	油、バター、 オリーブ油	にんじん	グリーンピース、しめじ、 キャベツ、たまねぎ、 ホールコーン、きゅうり、 レモン(果汁、生)	864kcal 31g
19月	ごはん SDGs	牛乳	鯖の七味焼き ほうれんそうのお浸し みそ根菜汁 果物(紅マドンナ)	旬:ほうれん草	さば、みそ、赤みそ、 かつおぶし粉、 鶏肉、油揚げ	牛乳	米、さとう、 さといも	ごま	万能ねぎ、 ほうれんそう、 にんじん	にんにく、もやし、 れんこん、ごぼう、 ながねぎ、紅マドンナ	841kcal 32.5g
20火	ポテトミートサンド	牛乳	白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	旬:白菜	豚肉、鶏肉	生クリーム、 牛乳	コッペパン、 じゃがいも、 薄力粉、さとう	油、バター、 オリーブ油	にんじん	たまねぎ、はくさい、 しめじ、キャベツ、 ホールコーン、 きゅうり	805kcal 29.4g
21水	旬:ごぼう とりごぼうごはん	牛乳	豆あじの唐揚げ 三色ナムル 呉汁 果物(ぼんかん)		鶏肉、油揚げ、 豆あじ、大豆、 豆腐、みそ、赤みそ	牛乳	米、さとう、 でんぶ	油、ごま油、ごま	にんじん、 こまつな	ごぼう、むき枝豆、もやし、 にんにく、だいこん、 ながねぎ、ぼんかん	795kcal 34.6g
22木	スパゲティ ミートソース	牛乳	オニオンドレッシングサラダ 柚子蜜フルーツ	野菜350	豚肉	チーズ、牛乳	スパゲティ、 さとう、 はちみつ	オリーブ油、油	にんじん、 ホールトマト	たまねぎ、セロリ、ゆず、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 フルーツミックス缶	867kcal 32.7g
23金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き チンゲン菜のからし和え きりたんぼ汁		豚肉、かまぼこ、 鶏肉	牛乳	米、さとう、 きりたんぼ	油、ごま油	にんじん、 チンゲンツアイ、 こまつな	根しょうが、たまねぎ、 もやし、ごぼう、だいこん、 ながねぎ、糸こんにやく	763kcal 31.5g
26月	ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き 野菜の彩り和え 五目煮豆 わかめとじゃがいものみそ汁	育む	ほっけ、油揚げ、 かつおぶし粉、 大豆、鶏肉、豆腐、 赤みそ、みそ	角切こんぶ、 カットわかめ、 牛乳	米、さとう、 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、 だいこん、ながねぎ	753kcal 36.9g
27火	じゃこ菜めし	牛乳	厚焼き卵 ピリ辛白菜 沢煮桜	地産地消	卵、豚肉	ちりめんじゃこ、 牛乳	米、さとう、 でんぶ	ごま、油、ごま油	青菜、にんじん	たまねぎ、干しいたけ、 はくさい、きゅうり、 ごぼう、だいこん、 しらたき	749kcal 28.9g
28水	カレーライス	牛乳	ツナと大根のサラダ りんごヨーグルト	美味しく手作り	豚肉、ツナ	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	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、 りんご(缶詰)	877kcal 25.6g
29木	ごはん	牛乳	蓮根とひじきハンバーグ 和風サラダ 野菜スープ 果物(みかん)	うまみたっぷり	豆腐、豚肉、 卵、ベーコン	ひじき、牛乳	米、パン粉、さとう	油、ごま、ごま油	にんじん	たまねぎ、れんこん、 もやし、だいこん、 キャベツ、 ホールコーン、みかん	770kcal 28.3g
30金	かてめし	牛乳	桑都揚げ 定式鼻和え 八王汁	地元を大切	鶏肉、ちくわ、 油揚げ、豚肉、 ささかまぼこ、卵、 かつおぶし粉、 みそ、赤みそ	ひじき、牛乳	米、さとう、 薄力粉、 さといも、 さつまいも	油、ごま、ごま油	にんじん、 こまつな	ごぼう、れんこん、 干しいたけ、桑の葉粉、 糸こんにやく、もやし、 だいこん、はくさい、 キャベツ、ながねぎ	814kcal 34.1g



★1月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、さといも、白菜、ブロッコリー、さつまいもです。  
★1月、生で提供予定の果物はみかん、ぼんかん、紅マドンナです。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 > 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→→→

