



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	
1月	お著名人チャレン	ごはん	鶏肉の香味焼き 大豆の甘辛煮 根菜ごま汁	鶏肉,みそ 豚肉,大豆	牛乳	米,さとう じゃがいも	油,ごま	にんじん	根しょうが,ごぼう なげねぎ,だいこん えだまめ,にんにく こんにゃく,しめじ	798kcal 35.4g	
2火	ごはん	骨をとる	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ にらたま汁 果物(パレンシアオレンジ)	さば,かまぼこ 鶏肉,豆腐 卵,みそ,赤みそ	牛乳	米,さとう じゃがいも	油	チンゲンツアイ にんじん,にら	根しょうが,もやし たまねぎ パレンシアオレンジ	816kcal 31.5g	
3水	わかめじゃこごはん	切りさく	厚焼き卵 ピーマン炒め かぶのみそ汁	卵,鶏肉,豚肉 赤みそ,みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米,さとう ピーマン	油,ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ,しいたけ たけのこ,さくらげ 根しょうが キャベツ,かぶ	749kcal 28.9g	
4木	みそラーメン風つけ麺	麺をはさむ	うずら卵 キャンディーポテト 野菜の南蛮漬け	豚肉,赤みそ うずらの卵	牛乳	むし中華めん さつまフレンチ さとう	油,ごま ごま油,バター	にんじん	なげねぎ,たけのこ もやし,さくらげ ホールコーン だいこん,にんにく 根しょうが,きゅうり	848kcal 28.5g	
5金	ごはん	米を集める	鮭の塩焼き 炒り鶏 キャベツのみそ汁 果物(ニューサマーオレンジ)	甘塩鮭,鶏肉 豆腐,赤みそ みそ	牛乳	米,じゃがいも さとう	油	にんじん	ごぼう,こんにゃく たけのこ,たまねぎ えのきたけ,キャベツ ニューサマーオレンジ	775kcal 39.3g	
8月	スパゲティ ミートソース		有機ズッキーニのサラダ 果物(プリンスメロン)	ズッキーニ トマト	ベーコン 豚肉	チーズ,牛乳	スパゲティ さとう	油,オリーブ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ,セロリー にんにく,キャベツ ホールコーン ズッキーニ プリンスメロン	866kcal 34g
9火	歯と口の健康習慣 ごはん		ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え にんにく肉じゃが 荳わかめのしょうが炒め	ししゃも,青のり くわわかめ 牛乳	ツナ,豚肉	米,さとう じゃがいも	油,マヨネーズ ごま,ごま油	にんじん	切干だいこん きゅうり,にんにく たまねぎ,しめじ 根しょうが	852kcal 28g	
10水	メキシカンライス		フライドチキン メープルサラダ クリーミーポテトスープ	チキン ポテト	豚肉,鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	米,でんぷん メープルシロップ じゃがいも さとう	油,オリーブ油 バター	にんじん ホールコーン パセリ	たまねぎ,根しょうが ホールコーン にんにく,キャベツ	903kcal 30.7g
11木	きびごはん		鯖のごま風味焼き かとおがし粉 野菜の彩り和え 醤油 果物(さくらんぼ)	さわかめ,油揚げ かとおがし粉 豆腐,大豆 豚肉,みそ,赤みそ	牛乳	米,もち米 きび,さとう じゃがいも	ごま油	こまつな にんじん	根しょうが,もやし しめじ,だいこん 平しいたけ たまねぎ,さくらんぼ	775kcal 37.2g	
12金	コーンピラフ		白身魚のハーブ焼き ツナと野菜のサラダ エルテンスープ 果物(冷凍みかん)	白身魚,ホキ ツナ,鶏肉 ウインナー	牛乳	米,さとう じゃがいも	油,オリーブ油 ごま油	にんじん パセリ,パセリ	ホールコーン たまねぎ,セロリー にんにく,きゅうり キャベツ,グリーンピース 冷凍みかん	756kcal 33.9g	
15月	ピピンバ		ポップビーンズ わかめスープ	豚肉,大豆 鶏肉 型抜きかまぼこ	青のり,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,根しょうが 切干だいこん,もやし なげねぎ,えのきたけ ホールコーン	772kcal 29.9g	
16火	きんぴらサンド		キャベツのクリーム煮 大根サラダ	鶏肉	生クリーム 牛乳	ミルクパン 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	ごぼう,たまねぎ キャベツ,グリーンピース だいこん,きゅうり ホールコーン	788kcal 27.8g	
17水	入梅 梅ごはん		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(すり身,卵 油揚げ,赤みそ 生揚げ,みそ,鶏肉)	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 根しょうが,だいこん もやし,ごぼう なげねぎ	828kcal 35.3g	
18木	ごはん		豚肉の生姜焼き ごま和え つみれ汁	豚肉,つみれ 油揚げ	牛乳	米,さとう でんぷん	油,ごま油 ごま	こまつな にんじん	根しょうが,たまねぎ もやし,ごぼう だいこん	804kcal 34.2g	
19金	ガーリックピラフ		ポテトオムレツ 大根のフレンチサラダ シヨルバ	ポテト,卵 豚肉,ホキ	牛乳	米,じゃがいも さとう アルファベット マカロニ	オリーブ油 油,バター	にんじん ホールトマト	たまねぎ,レモン グリーンピース,にんにく だいこん,きゅうり キャベツ,ホール ホールコーン	762kcal 29.1g	
22月	ごはん		鶏のゆずがらめ キャベツのごまじゃこ和え かきたま汁	鶏肉 卵,豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	米,でんぷん さとう	油,ごま	にんじん こまつな	ゆず,キャベツ たまねぎ	801kcal 32.8g	
23火	しじゅうし		ゴーヤーチャンプルー もずくスープ 果物(小玉すいか)	豚肉,油揚げ 豆腐,卵 かつおがし粉	刻み昆布 もずく,牛乳	米	油,ごま油	にんじん	根しょうが,ゴーヤ さくらげ,もやし たまねぎ,小玉すいか	772kcal 30.5g	
24水	やきとり丼		きのこ入りみそ汁 フルーツ白玉	鶏肉 みそ,赤みそ	きざみりのり 牛乳	米,さとう でんぷん,白玉 じゃがいも	油	にんじん こまつな	根しょうが,なげねぎ しめじ,まいたけ だいこん,えのきたけ フルーツミックス缶	816kcal 30.4g	
25木	ウインナーピラフ		鮭のレモン風味 コールスローサラダ スヴァンプソッパ	鶏肉,ウインナー 甘塩鮭,ベーコン	牛乳 生クリーム	米,押麦 さとう じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん パセリ	たまねぎ,にんにく ホールコーン,レモン グリーンピース,キャベツ マッシュルーム しめじ,エリンギ	786kcal 36.2g	
26金	チキンカレーライス		枝豆サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米,じゃがいも 小麦粉 さとう	油,バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ,にんにく 根しょうが,えだまめ ホールコーン きゅうり,キャベツ フルーツミックス缶	818kcal 26.6g	
29月	ミルクパン		手作りりんごジャム バーベキューチキン ツナと大根のサラダ 下中たまねぎのスープ	ツナ,鶏肉	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,ズッキーニ だいこん,たまねぎ キャベツ,りんご レモン	790kcal 33.9g	
30火	ごはん		鱈のかば焼き キャベツのしょうが風味 けんちん汁 果物(冷凍みかん)	あじ,豆腐 かつおがし粉 油揚げ	牛乳	米,でんぷん さとう じゃがいも	ごま油	にんじん	根しょうが,キャベツ きゅうり,ごぼう なげねぎ,だいこん こんにゃく 冷凍みかん	750kcal 29.1g	

★6月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、なす、ピーマン、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲン菜です。  
 ★6月の生で提供予定の果物は、パレンシアオレンジ、ニューサマーオレンジ、プリンスメロン、さくらんぼ、小玉すいか、冷凍みかんです。  
 ※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 > <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→→→

