



日曜	献立名		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価	
	主食	主菜・副菜・果物など	1群	2群	5群	6群	3群	4群		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
1水	10/1は市制施行記念日! きびごはん	夕焼小焼やき もやしの和えもの 秋のお吸い物	さけ、みそ、豆腐 かつおぶし粉 鶏肉、かまぼこ	わかめ 牛乳	米 もち米 きび	マヨネーズ ごま	にんじん 小松菜	もやし えのきたけ 長ねぎ	753kcal たんぱく質 35.9g	
2木	ごはん	豚すき煮 じゃこサラダ 有機冬瓜のスープ	豚肉 焼き豆腐 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく、根しょうが 長ねぎ、玉ねぎ、しらたき えのきたけ、しめじ、冬瓜 キャベツ、きゅうり、コーン	753kcal 29.9g	
3金	八王子城御膳 秋月ごはん	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁 果物(みかん)	鶏肉 油揚げ	ししゃも 牛乳	米、もち米、黒米 さとう、小麦粉 コーンスターチ さつまいも	くり、ごま 油、ごま油	にんじん 小松菜	きゅうり、大根、冬瓜 かぶ、キャベツ、長ねぎ 根しょうが、みかん	759kcal 25.8g	
6月	10/6は中秋の名月 ごはん	ぶりの薬味焼き 大豆の磯煮 月見汁 果物(みかん)	ぶり、うずら卵 さつまいも、 大豆、かまぼこ	ひじき 牛乳	米 さとう さといも	ごま油 油	万能ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく、こんにゃく 大根、長ねぎ、みかん	818kcal 36g	
7火	ミルクパン	ミートローフ ジャーマンポテト 野菜とベーコンのスープ	豚肉、豆腐 ベーコン	スキムミルク 牛乳	ミルクパン パン粉 じゃがいも	油	ピーマン にんじん	玉ねぎ、コーン グリーンピース、キャベツ	803kcal 34.6g	
8水	古代米ごはん	さごちの照り焼き 野菜のごま風味 みそけんちん汁	さごち、豆腐 油揚げ、みそ	牛乳	米、もち米 赤米、さとう じゃがいも	油 ごま油、	小松菜 にんじん	もやし、コーン、ごぼう 大根、こんにゃく、長ねぎ	752kcal 33.7g	
9木	ごはん	鶏のレモンソース 煮いたし 貝汁 果物(みかん)	鶏肉、豆腐、みそ かつおぶし粉 大豆、油揚げ	煮干し 牛乳	米、でんぶん 小麦粉、さとう	油	小松菜 にんじん	根しょうが、レモン もやし、しめじ、大根 長ねぎ、みかん	808kcal 34.6g	
10金	10/10は目の愛護デー ゆかりごはん	いかのネギ塩焼き にんじんのナムル かきたま汁 山ぶどうゼリー	いか、ツナ 鶏肉、卵、豆腐	粉寒天 牛乳	米、さとう でんぶん	ごま油 ごま	ゆかり粉 にんじん 小松菜	根しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし、玉ねぎ 山がとう、黄桃缶	749kcal 35.5g	
14火	もったいない大作戦 Week	ごはん	たくあん入り豚キムチ 大学芋 わかめスープ	豚肉、豆腐	わかめ 牛乳	米、でんぶん さつまいも さとう	油、ごま油 ごま	にんにく、キムチ たくあん、根しょうが 玉ねぎ、長ねぎ、もやし しいたけ、コーン、たけのこ	832kcal 26.2g	
15水		スパゲティ ミートソース	えだまめサラダ 果物(巨峰)	ベーコン 豚肉	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト	玉ねぎ、セロリー にんにく、枝豆、コーン キャベツ、きゅうり、巨峰	845kcal 33.4g
16木		メキシカン ライス	キャベツのクリーム煮 ココロサラダ 果物(みかん)	豚肉 鶏肉	生クリーム 牛乳	米、麦 じゃがいも 小麦粉、さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン さやいんげん	玉ねぎ、コーン、キャベツ 大根、きゅうり、みかん	788kcal 25.5g
17金		ごはん	マーボーなす 豆黒糖 コーンと卵のスープ	豆腐、豚肉 みそ、大豆、卵	牛乳	米、さとう でんぶん 黒砂糖	油 ごま油	にんじん	なす、玉ねぎ、長ねぎ 根しょうが、にんにく コーン、クリームコーン	800kcal 30.7g
20月		菜飯	厚焼き卵 芋の子汁 からし和え 果物(みかん)	卵、豚肉 かまぼこ、鶏肉 油揚げ、みそ	牛乳	米、さとう さといも	油	青菜、にんじん 小松菜	玉ねぎ、しいたけ もやし、こんにゃく 大根、みかん	747kcal 29.9g
21火	ごはん	さばのごま風味焼き 五目きんぴら 豚汁	さば、豚肉 さつまいも 豆腐、みそ	牛乳	米、さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん さやいんげん	根しょうが、ごぼう たけのこ、大根、長ねぎ こんにゃく	855kcal 32.3g	
22水	あんかけやきそば	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ	豚肉、いか 鶏肉、豆腐	青のり 牛乳	中華めん でんぶん ポテト	油 ごま油	にんじん にら 小松菜	たけのこ、玉ねぎ、もやし キャベツ、きくらげ にんにく、根しょうが えのきたけ	804kcal 33.4g	
23木	チキンカレーライス	コールスロー りんごヨーグルト	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	にんじん	玉ねぎ、にんにく 根しょうが、キャベツ コーン、りんご(缶詰)	864kcal 24.8g	
24金	ごはん	さんまの甘辛短冊揚げ 彩りお和え なすのみそ汁	さんま、油揚げ かつおぶし粉 豆腐、みそ	煮干し 牛乳	米 でんぶん さとう	油 ごま	小松菜 にんじん	根しょうが、もやし なす、大根、長ねぎ	893kcal 32.3g	
27月	ごはん	豆あじの唐揚げ ツナサラダ 肉にんじん	豆あじ ツナ 豚肉	牛乳	米、でんぶん さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	797kcal 29.5g	
28火	ビビンバ(大根)	春雨スープ オレンジポンチ	豚肉	牛乳	米、さとう はるさめ	ごま油 ごま	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく、根しょうが 切干し大根、もやし 玉ねぎ、しいたけ、たけのこ フルーツミックス缶 オレンジジュース	747kcal 25.1g	
29水	黒糖パン	白身魚のハーブ焼き パバロンチーノ ミネストローネ	ホキ ベーコン	牛乳	黒砂糖パン スパゲティ じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん トマト	セロリー、にんにく 玉ねぎ、キャベツ	748kcal 34g	
30木	鳥取県100年フード 大山おこわ	豆腐ハンバーグ おかか和え さつまいものみそ汁	鶏肉、油揚げ、卵 あごくわ、みそ 豆腐、豚肉 かつおぶし粉	わかめ 牛乳	米、もち米 さとう、パン粉 さつまいも	油	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう、しいたけ 玉ねぎ、もやし	818kcal 34.8g	
31金	ハロウィン コーンピラフ	パンブキンシチュー オニオンドレッシングサラダ 果物(りんご缶)	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	米 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、コーン、しめじ キャベツ、きゅうり りんご(缶詰)	865kcal 25.2g	

今月の八王子産は…

- ・大根 ・キャベツ ・かぼちゃ ・なす ・ピーマン ・小松菜
- ・長ねぎ ・里芋(中旬～) ・根しょうが ・かぶ ・さつまいも
- ・冬瓜(上旬まで) ・チンゲン菜 ・きゅうり



※ 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HPIに公開しています。QRコードからご確認ください▶





1日 八王子市市制施行記念日

八王子市は、大正6年(1917年)に誕生しました。今年で108周年を迎えます。童謡の夕焼小焼をイメージして作った「夕焼小焼やき」を食べます。マヨネーズに人参を入れた、夕焼色のソースを魚にかけて焼きます。



10日 目の愛護デー

目の健康に良いと言われる食材を揃えました。

いかのネギ塩焼き

タウリン
目の神経を
休めます。



人参ナムル

ビタミンA
皮膚や粘膜を
健康に保ちます。



山ぶどうゼリー

アントシアニン
疲れ目に効果
があります。



3日 八王子城御膳

八王子城は北条氏照によって築かれた城です。1590年に豊臣軍によって落城しましたが、戦国の山城跡としても状態を良く残していることから、2006年、「日本100名城」に選ばれました。「霊気満山高尾山」のストーリーのひとつである八王子城をイメージした献立です。



30日 100年フード 大山おこわ

大山おこわは、鳥取県大山山麓(だいせんさんろく)地域の伝統食の一つとして親しまれています。しょうゆをベースに砂糖の甘さをほんのりと加えた優しい味は、お祝い事などのハレの日に食べられています。具材は、大山山麓で採れるきのこや栗、山菜など季節や地域によっても様々です。給食では、鳥取県の伝統的な食材「あごちくわ」を使って作ります。



9日 スポーツの日(9/13)

エネルギーを作るにも、筋肉を作るにも、いろいろな栄養素が必要です。そのためには、「主食、副菜、主菜、乳製品、果物」がそろった食事が大切です。スポーツ選手の多くは、五つ星(主食、副菜、主菜、乳製品、果物)がそろった食事を心がけて体づくりをしています。

27日 はちおうじ読書の日

今年度の図書コラボは「走れ、セナ！」(香坂直) 給食では、作中に登場する「肉にんじん」を作ります。「肉にんじん」以外にも、走ることが大好きなセナを支える料理が物語の中にちりばめられています。



10月は食品ロス削減月間！食品ロスを見直そう！

10月14～17日は「もったいない大作戦ウィーク」です！



●食品ロスとは…

まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食べ物を捨ててしまうのは、「もったいない」だけでなく地球環境にも影響があります。

～捨ててしまう理由～

- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 期限が切れてしまった



日本の食品ロス(R4) 472万トン/年間
一人当たりになると…お茶碗1杯分(103g)/日

一人ひとりの意識が大切です！

食品ロスを減らす3つのコツ

買いすぎない！

作りすぎない！

食べ残さない！



和食

和食文化の先進性

自然の恵みによって得られる食材を生かし、丁寧に最後まで使い切る知恵が詰まった「和食」はサステナビリティ(持続可能性)の原点です。

【食材の保存・加工技術】

流通が盛んでなく、近代的な技術もなかったころ、食料を無駄なく、長期間安定的に味わうために、先人は知恵を絞り、工夫を凝らしてきました。その例として、素材の水分を除去し、乾燥をさせて保存する方法、漬ける方法、発酵させる方法などがあります。



【使いつくす工夫】

稲を収穫した後の稲藁は、飼料や用具の素材として、また糠は加工食品として捨てることなく、糠床などに利用されています。



健康

スポーツと栄養

健康な身体を維持するには運動と食事が大切です！

★今から運動習慣をつけましょう

大人になると運動習慣が少なくなる傾向があります。今から体を動かす習慣をつけ、好きなスポーツを続けるようにしましょう。

★日々の食事はバランス良く

栄養は、総合力です。主食、主菜、副菜、果物、乳製品をバランス良く組み合わせて食べます。



イベントのお知らせ

はちっこキッチンフェスタ

給食センター元横山▶10月4日
給食センター南大沢▶10月18日
どちらも10:00～15:00
詳しくは市のホームページまで！

給食センター寺田試食会

□開催日: 2日、10日、22日、30日
□参加費: 360円(現金のみ)
□申し込み: 電話またはWEB
☎042-629-9953

