

日曜	献立名			主 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
8/26 火	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 りんごゼリー	鶏肉	粉寒天 牛乳	米 じゃがいも さとう	オリーブ油	にんじん トマト パセリ	にんにく 根しろうが たまねぎ キャベツ きゅうり りんごジュース りんご缶	825kcal 27.8g
27水	ごはん	牛乳	鯖のおろしソース いりどり えのきと大根のみそ汁	さば 鶏肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	にんじん さやいんげん	だいこん 根しろうが ごぼう ごんにやく たけのこ ながねぎ えのきだけ	838kcal 33.7g
28木	8/31(やさいの日) 中華丼	牛乳	きゅうりの南蛮漬け ワンタンスープ 果物(パレンシアオレンジ)	豚肉 いか うずらの卵	牛乳	米 でんぷん さとう ワンタンの皮	ごま油	にんじん	はくさい たけのこ にんにく 根しろうが きゅうり ながねぎ もやし しいたけ パレンシアオレンジ	755kcal 28.4g
29金	ウインナーピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネスープ	鶏肉 ウインナー ホキ パーコン	生クリーム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	オリーブ油	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ホールコーン 枝豆 にんにく セロリー キャベツ	802kcal 33.9g
9/1 月	防災の日 やきとり丼	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 高野豆腐 みそ	さざみのり ひじき わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ ごま ごま油	にんじん	根しろうが ながねぎ 切干しだいこん きゅうり だいこん ホールコーン	820kcal 33.2g
2火	五つ星献立 ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮豆 沢煮塩 果物(巨峰)	赤魚 みそ 大豆 鶏肉 豚肉	昆布 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ しらたき 巨峰	759kcal 35.3g
3水	ミルクパン	牛乳	手作りいちごジャム ウインナーポトフ ピーンズサラダ	鶏肉 ウインナー 青大豆	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	オリーブ油	にんじん	いちご レモン だいこん たまねぎ キャベツ 根しろうが にんにく きゅうり ホールコーン	758kcal 29.6g
4木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え 豚汁	甘塩鮭 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油	にんじん こまつな	もやし しめじ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	753kcal 39.3g
5金	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 くずきりスープ	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	青のり 牛乳	米 さとう でんぷん くずきり	ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく 根しろうが ながねぎ たけのこ しいたけ はくさい	813kcal 31.2g
8月	9/8はくわ(桑)の日 桑都あげパン	牛乳	ボークビーンズ コールスロー	きな粉 大豆 豚肉	牛乳	桑の葉コッパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん 桑の葉粉	たまねぎ グリーンピース キャベツ ホールコーン	856kcal 32.2g
9火	中学生が考えたバランス献立 梅と塩昆布の混ぜごはん	牛乳	鶏むね肉のマヨ照り焼き きゅうりとツナの甘酢和え なめこのみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	塩昆布 わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 マヨネーズ ごま ごま油	にんじん	梅 みょうが きゅうり もやし なめこ ながねぎ	771kcal 35.1g
10水	旬:冬瓜 キムチチャーハン	牛乳	にぎすの香り揚げ 野菜のごまドレッシング 冬瓜と卵のスープ	豚肉 にぎす 鶏肉 卵	牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 油 ごま	にんじん にら	ながねぎ キャベツ 根しろうが キムチ漬け ホールコーン とうがん たまねぎ	762kcal 32.4g
11木	スパゲティミートソース	牛乳	イタリアンサラダ オレンジポンチ	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ はちみつ さとう	オリーブ油	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく レモン キャベツ きゅうり フルーツミックス缶 みかん缶 オレンジジュース	871kcal 32.9g
12金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のからし和え きのこ汁	豚肉 卵 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	米 パン粉 さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ えのきだけ まいたけ なめこ だいこん ながねぎ	747kcal 31.6g
16火	かつめし	牛乳	ピリ辛大根 わかめとえのきのスープ	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう	バター ごま油	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり えのきだけ ホールコーン ながねぎ	857kcal 31.7g
17水	八王子ショウガ ごはん	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き キャベツの八王子ショウガ風味 戻汁	鶏肉 かつおぶし粉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 ごま	にんじん こまつな	根しろうが にんにく ながねぎ キャベツ だいこん	777kcal 33.6g
18木	ジャージャー麺	牛乳	フレンチポテト にらたまスープ	豚肉 みそ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	むし中華めん さとう フレンチポテト でんぷん	ごま油	にんじん にら	にんにく 根しろうが たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	826kcal 31.8g
19金	秋ナス なすドライカレー	牛乳	ツナと大根のサラダ 果物(りんご缶)	豚肉 ツナ	牛乳	米 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 グリーンピース 根しろうが きゅうり ホールコーン なす だいこん りんご缶	809kcal 25.3g
22月	中間考査1日目									
24水	中間考査2日目									
25木	かやくごはん	牛乳	さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かきたま汁	鶏肉 ちくわ さわら みそ 油揚げ 卵 豆腐	さざみのり 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく しいたけ はくさい たまねぎ	756kcal 36.6g
26金	ミルクパン	牛乳	パンキングラタン フレンチきゅうり ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	ミルクパン マカロニ 小麦粉 さとう	油 バター	かぼちゃ にんじん	しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	829kcal 32.3g
29月	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 ごま和え みそ根菜汁	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ れんこん ごぼう ながねぎ もやし えのきだけ	815kcal 32.7g
30火	里山フルーツソース ごはん	牛乳	ハッシュドポーク わかめサラダ 里山フルーツソースヨーグルト	豚肉	チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく 根しろうが グリーンピース レモン だいこん 山がどう ホールコーン 枝豆 ブルーベリー	858kcal 25.3g

■8.9月の八王子産野菜は、じゃがいも、にんじん、しょうが、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんにく、とうがん、こまつな、ながねぎ、なす、キャベツ、かぼちゃ、ブルーベリーです。

■8.9月の生で提供予定の果物は、パレンシアオレンジ、巨峰、みかんです。

※ 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 > ぐらしの情報 > 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 榎原 →→→

