

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	ブリの照り焼き キヤベツとわかめの和え物 雑煮 鏡開き	ぶり 鶏肉 型抜きかまぼこ	わかめ 牛乳	米 きび さとう でんぶん さといも 白玉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	キヤベツ ながねぎ だいこん	781kcal	
										32.5g	
13火	ごはん	牛乳	SDGs 鯖の一味焼き 旬:ほうれん草 ほうれん草と油揚げの煮びたし わかめと豆腐のみぞ汁 果物(紅マドンナ)	さば 油揚げ 豆腐 みぞ	わかめ 牛乳	米 さとう	ごま	ほうれんそう	にんにく ながねぎ はくさい しめじ だいこん 紅マドンナ	798kcal	
										30g	
14水	きなこ揚げパン	牛乳	チキンピーンズ <u>コールスロー</u>	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 小麦粉	油 バター	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キヤベツ ホールコーン	868kcal	
										31.1g	
15木	小正月 小豆ごはん	牛乳	松風焼き チングン菜のからしあえ けんちん汁 果物(みかん)	あずき 豆腐 鶏肉 卵 みぞ かまぼこ 油揚げ	牛乳	米 もち米 パン粉 さとう さといも	ごま 油	チングンツアイ にんじん	ながねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく みかん	748kcal	
										31.6g	
16金	ごはん	牛乳	マーボー太根 大豆の揚げ煮 中華たまごスープ	豚肉 みぞ 大豆 鶏肉 卵	青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しいたけ 根しょうが にんにく たまねぎ	806kcal	
										31.5g	
19月	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 八王子産ゆず	ベーコン 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 セロリー にんにく キヤベツ きゅうり ゆず ホールコーン フルーツミックス缶	885kcal	
										33.2g	
20火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 野菜と油揚げのごま和え きりたんぽ汁 100年フード	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぶん きりたんぽ	油 ごま ごま油	こまつな にんじん	根しょうが もやし たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ 糸こんにゃく	790kcal	
										31.9g	
21水	ゆかりごはん	牛乳	豆あげの唐揚げ キヤベツのしょうが風味 肉じゃが 果物(紅マドンナ)	豆あげ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米 でんぶん じゃがいも さとう	油	ゆかり粉 にんじん さやえんどう	キヤベツ 根しょうが たまねぎ 糸こんにゃく 紅マドンナ	770kcal	
										28.4g	
22木	食パン	2年 職場 体験	手作り苺ジャム 白菜のクリームシチュー 大根とわかめのサラダ	鶏肉	生クリーム わかめ 牛乳	食パン さとう 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	にんじん	いちご レモン たまねぎ はくさい しめじ キュウリ だいこん	804kcal	
										26.9g	
23金	旬:ごぼう とりごぼうごはん	牛乳	いかの香味焼き ごま大根 吳汁	鶏肉 油揚げ いか みぞ 大豆 豆腐	牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	ごぼう 根しょうが にんにく ながねぎ だいこん 枝豆 きゅうり	753kcal	
										36.8g	
26月	『は』育む ごはん	1年 校外学習 一 全 国 学 校 給 食 週 間 一 献 立	ホッケの塩焼き 野菜の彩り和え 五目煮豆 さといものみぞ汁	ほっけ 油揚げ かつおぶし粉 大豆 鶏肉 豆腐 みぞ	角切こんぶ わかめ 牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	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	765kcal	
										36.7g	
27火	『ち』地産地消 じゃこ菜めし		厚焼き卵 れんこんのきんぴら 沢煮椀	卵 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぶん	ごま 油 ごま油	青菜 にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ れんこん ごぼう だいこん らしたき 枝豆	769kcal	
										29.2g	
28水	『お』美味しく手作 カレーライス	牛 乳	フレンチサラダ りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 ジャガイモ 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが キヤベツ ホールコーン きゅうり りんご缶	804kcal	
										21.9g	
29木	『う』旨みたっぷり ごはん	牛 乳	蓮根とひじきのハンバーグ ツナときゅうりのポテトサラダ オニオングラウンド 果物(ぽんかん)	豆腐 豚肉 卵 ツナ ベーコン	ひじき 牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん きゅうり ホールコーン ぽんかん	822kcal	
										30.4g	
30金	『じ』地元を大切に かてめし	牛乳	桑都揚げ 定式幕和え 八王汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ 卵 ささかまぼこ かつおぶし粉 豚肉 みぞ	ひじき 牛乳	米 さとう 小麦粉 さといも さつまいも	油 ごま ごま油	にんじん こまつな 桑の葉粉	ごぼう しいたけ 糸こんにゃく もやし だいこん ながねぎ なかねぎ	806kcal	
										33.8g	

■1月の八王子産野菜は、大根、キヤベツ、かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、にんじん、さといも、はくさい、さつまいも、ブロッコリーです。

■1月の生で提供予定の果物は、みかん、紅マドンナ、ぽんかんです。

※ 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 > 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 はちっこキッチン檜原 →→→

