



# 2026年3月 献立予定表



日曜	主食	献立名 飲み物	献立名 主菜・副菜など	主な材料名						栄養価 エネルギー
				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)		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	ポークカレーライス	牛乳	フレンチサラダ アップルポンチ	豚肉	牛乳	米,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,にんにく, 根しよが,枝豆, ホールコーン,キャベツ, きゅうり,りんごジュース, フルーツミックス缶	874kcal 23.1g
3火	五目寿司	牛乳	さわらの利休焼 菜の花の和え物 すまし汁 黄桃缶 	鶏肉,油揚げ,えび, さわら,みそ,豆腐 かつおぶし粉, 型抜きかまぼこ	のり, カットわかめ, 牛乳	米,さとう	ごま,油	にんじん, なばな	根しよが,干しいたけ, かんぴょう,枝豆,もやし, ながねぎ,えのきたけ, 黄桃缶	824kcal 42.8g
4水	きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ にんじんサラダ 果物(せとか) 	きな粉,鶏肉, ウインナー, ロースハム	牛乳	コッパパン さとう, グラニュー糖, じゃがいも	油,ごま,ごま油	にんじん, プロコリー	たまねぎ,キャベツ, 根しよが,にんにく, せとか	784kcal 30.1g
5木	八王子産大根の菜飯	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のジャコ和え 田舎汁	豆腐,豚肉,卵, かつおぶし粉, 鶏肉,生揚げ,みそ, 赤みそ,油揚げ	ちりめんじゃこ, 牛乳	米,パン粉, さとう, じゃがいも	油	青菜,こまつな, にんじん	たまねぎ,もやし,ごぼう, だいこん,こんにやく, ながねぎ	799kcal 34.6g
6金	氏照ごはん	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリンスープ 	かまぼこ,豚肉,卵	ししゃも,牛乳	米,もち米, 米粒麦,きび,赤米, 小麦粉,でんぷん, ふがあられ,さとう	油,ごま	こまつな, にんじん, ほうれんそう	もやし,根しよが, ながねぎ,えのきたけ, ホールコーン	800kcal 28.1g
9月	ソフトフランスパン	牛乳	バーベキュードチキン ペペロンチーノ ミネストローネ 果物(いちご)	鶏肉,ウインナー, ベーコン	牛乳	ソフトフランスパン, さとう,ペンネ, じゃがいも	オリーブ油,油	たかのつめ, にんじん, ホールトマト	にんにく,根しよが, キャベツ,たまねぎ, セロリー,いちご	857kcal 35.3g
10火	牛丼	牛乳	浅漬け 野菜とえのきのみそ汁 果物(でこぼん)	牛肉,豆腐, 赤みそ,みそ	カットわかめ, 牛乳	米,さとう,でんぷん		にんじん	しらたき,たまねぎ, 根しよが,キャベツ, きゅうり,だいこん, ながねぎ,えのきたけ, デコポン	793kcal 30.2g
11水	防災まなぶ給食 三陸わかめごはん	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ 切干大根とツナの炒め煮 八杯汁 果物(はるか)	ささかまぼこ, 油揚げ,豆腐,ソナ	わかめ,牛乳	米,薄力粉, でんぷん, さといも,さとう	ごま,油, ごま油,ごま	にんじん	ごぼう,ながねぎ, たいこん, はくさい,干しいたけ, 切干しいたけ,はるか	766kcal 26.2g
12木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 韓国風肉じゃが 小松菜とはくさいの和え物 	さば,豚肉,油揚げ, かつおぶし粉	牛乳	米,じゃがいも, さとう	油,ごま,ごま油	にんじん, さやえんどう, こまつな	ながねぎ,にんにく, たまねぎ,赤こんにやく, はくさい,しめじ	885kcal 31.5g
13金	エビピラフ	ジュレ スジ	はくさいのクリーム煮 大根のフレンチサラダ	えび,鶏肉, ベーコン, ロースハム	牛乳, 生クリーム	米,米粒麦, 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,枝豆,はくさい, だいこん,きゅうり, みかんジュース	776kcal 23.2g
16月	赤飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 筑前煮 かきたま汁 果物(いちご) 	ささげ,鶏肉, 焼き竹輪, 型抜きかまぼこ, 卵,豆腐	牛乳	米,もち米, でんぷん, さといも,さとう	ごま,油	にんじん, さやえんどう, こまつな	根しよが,にんにく, ごぼう, こんにやく,たまねぎ, たけのこ,パウチ,いちご	852kcal 35.7g
17火	ごはん	牛乳	はち大根と豚肉の角煮 ワンタンスープ 干しいものカップケーキ 	豚肉,卵	牛乳	米,さとう, でんぷん, ワンタンの皮, 小麦粉,ほしめ	ごま油,バター	チンゲンツァイ, にんじん	根しよが,だいこん, ながねぎ,もやし, はくさい, 干しいたけ	893kcal 32.8g
18水	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 フルーツ白玉 	ベーコン,豚肉	チーズ,牛乳	スパゲティ, さとう,白玉	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト	たまねぎ,セロリー, キャベツ,きゅうり, ホールコーン,にんにく, フルーツミックス缶	916kcal 34.2g
23月	ごはん 3年 給食なし	牛乳	ハッシュドポーク わかめサラダ 手作りいちごソースヨーグルト	豚肉	チーズ, カットわかめ, ヨーグルト, 牛乳	米,小麦粉,さとう	油,バター, ごま,ごま油	にんじん	たまねぎ,しめじ, にんにく, 根しよが,キャベツ, もやし,ホールコーン, いちご,レモン(果汁,生)	835kcal 24.8g
24火	午 前 授 業									

■3月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲン菜です。  
 ■3月の生で提供予定の果物は、せとか、いちご、はるか、清見、でこぼんです。  
 ※ 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 > 給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン檜原 →→→



## おしらせ

料理教室を  
開催します!

プロに学ぶ! 100年フード  
桑都・八王子のふるさと料理を作ろう!

日時 3月26日(木) 9:30~13:30

詳しくははっちこキッチン檜原のHP・インスタをご覧ください。  
 ご予約ははっちこキッチン檜原(634-9460)までお電話ください。  
 受付は3/2~3/16まで 先着順 定員に達し次第受付終了