



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	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)		エネルギー
				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	
1木	市制施行記念日 わかめごはん	牛乳	夕焼小焼やき 野菜と油揚げのごま和え 秋のお吸い物 果物(巨峰)	さわか、西京みそ、 油揚げ、豆腐、 鶏肉、型抜きかまぼこ	わかめ、牛乳	米、さとう	マヨネーズ、ごま	にんじん、こまつな	もやし、えのきたけ、 ながねぎ、巨峰	795kcal 35.1g
2金	桑都の杜オープン! 桑都にぎわい ドライカレー	牛乳	きらきらはちっこスープ 萌黄と黄金のクラフティ	豚肉、ウインナー、 ベーコン、卵	生クリーム、牛乳	米、小麦粉、 星型米粉マカロニ、 さとう、 コーンスターチ	油、バター	かぼちゃ、にんじん、 桑の葉粉	なす、とうがん、むき枝豆、 たまねぎ、にんにく、 根しょうが、キャベツ、 エリンギ、黄桃缶	878kcal 27.2g
5月	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ かきたま汁	さば、かまぼこ、鶏肉、 卵、豆腐	牛乳	米、さとう、でんぷん	油	チンゲンツァイ、 にんじん、 ほうれんそう	根しょうが、もやし、 たまねぎ	782kcal 30.7g
6火	フワフワミルクパン	牛乳	鮭とほうれん草のポテトグラタン 海藻サラダ 玉ねぎスープ	さけ、ベーコン、 ウインナー	牛乳、 ナチュラルチーズ、 カットわかめ	ミルクパン、 じゃがいも、 小麦粉、さとう	油、バター、 ごま油、ごま	ほうれんそう、 ミニトマト、にんじん、 パセリ	たまねぎ、だいこん、 きゅうり、 ホールコーン、 しょうが、にんにく	817kcal 33g
7水	あんかけやきそば	牛乳	さつまフレンチ 小松菜と豆腐のスープ	えび、いか、豚肉、 うすらの卵、鶏肉、 豆腐	牛乳	むし中華めん、 でんぷん、 さつまフレンチ	油、ごま油、ごま	にんじん、にら、 こまつな	たけのこ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 干しいたけ、にんにく、 根しょうが、えのきたけ、 ながねぎ	810kcal 37.3g
8木	12日はスポーツの日 ごはん	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング 呉汁 果物(シャインマスカット)	鶏肉、豚肉、大豆、 油揚げ、豆腐、 みそ、赤みそ	牛乳	米、さとう、でんぷん	油、ごま	にんじん、こまつな	レモン(果汁、生)、 キャベツ、さやうり、 ホールコーン、だいこん、 ながねぎ、シャインマスカット	755kcal 35.3g
9金	10日は目の愛護デー にんじんごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き 大根とえのきのみそ汁 筑前煮 山ぶどうゼリー	油揚げ、いか、鶏肉、 ちくわ、豆腐、 赤みそ、みそ	カットわかめ、 粉寒天	米、さとう、さといも	油	にんじん、 さやいんげん	根しょうが、ながねぎ、 ごぼう、にんにく、 たけのこ、だいこん、 えのきたけ、 りんご(缶詰)、山ぶどう果汁	762kcal 36.8g
13火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜のおかか和え ピリ辛肉じゃが	油揚げ、 かつおぶし粉、豚肉	ししゃも、青のり	米、じゃがいも、 さとう	油、ごま、ごま油	ほうれんそう、 にんじん、 さやいんげん	もやし、ながねぎ、 にんにく、たまねぎ、 糸こんにゃく	771kcal 28.5g
14水	ごはん	牛乳	牛すき煮 野菜とジャコのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	焼き豆腐、牛肉、 油揚げ、赤みそ、みそ	ちりめんじゃこ、 カットわかめ、 牛乳	米、さとう、でんぷん、 じゃがいも	油、ごま、ごま油	こまつな、にんじん	根しょうが、たまねぎ、 えのきたけ、しめじ、 ながねぎ、しらたき、 キャベツ、むき枝豆、 ホールコーン	815kcal 33.9g
15木	2年療育休業日 コーンピラフ	牛乳	鮭のハーブ焼き ポテトサラダ ABCスープ	鶏肉、さけ、 ポーカハム、ベーコン	牛乳	米、じゃがいも、 アルファベット マカロニ	油、オリーブ油、 マヨネーズ	にんじん、 ホールトマト、 パセリ、パセリ	にんにく、ホールコーン、 たまねぎ、セロリ、 きゅうり、むき枝豆、 キャベツ	797kcal 36.4g
16金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 豆黒糖 春雨スープ	豆腐、豚肉、 赤みそ、煎り大豆	牛乳	米、さとう、でんぷん、 黒砂糖、はるさめ	ごま油、油、ごま	にんじん、にら	ながねぎ、たまねぎ、 根しょうが、にんにく、 干しいたけ、 たけのこ、きくらげ	765kcal 30.8g
19月	八王子城御膳 秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁	ちくわ、豚肉、 油揚げ、みそ、赤みそ	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、 ごま油、油	にんじん、こまつな	きゅうり、だいこん、なす、 かぶ、キャベツ、 ながねぎ、根しょうが	772kcal 26.5g
20火	100年フード 福岡県 ごはん	牛乳	のりの佃煮 厚焼き卵 変わりきんぴら あごだしのふきよせ汁	卵、豚肉、鶏肉、 型抜きかまぼこ、 生揚げ	刻みのり、 カットわかめ、 牛乳	米、さとう、 カットスパゲティ	油、ごま、ごま油	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ、 ごぼう、ゆず、 えのきたけ、しめじ、 ながねぎ、むき枝豆	803kcal 36.8g
21水	ごはん	牛乳	いかのカリント揚げ 野菜の塩昆布和え さつまいも汁 果物(みかん)	いか、鶏肉、油揚げ、 豆腐、みそ	塩昆布、牛乳	米、でんぷん、 さとう、 さつまいも	ごま油、油	にんじん	キャベツ、きゅうり、 だいこん、えのきたけ、 ながねぎ、ごんにゃく、 みかん	788kcal 33.4g
22木	メキシカンライス	牛乳	キャベツのクリーム煮 大根のフレンチサラダ	豚肉、鶏肉	牛乳、生クリーム	米、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	たまねぎ、ホールコーン、 キャベツ、だいこん、 きゅうり	747kcal 26.3g
23金	鶏と卵のそぼろ丼	牛乳	ピリ辛じゃこキャベツ なすの味噌汁 果物(みかん)	鶏肉、卵、豆腐、 油揚げ、みそ、赤みそ	ちりめんじゃこ、 カットわかめ、 牛乳	米、さとう	ごま油、油	さやいんげん	根しょうが、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 なす、ながねぎ、みかん	791kcal 32.9g
26月	ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 五目煮豆 芋の子汁 果物(巨峰)	赤魚、豚肉、大豆、 鶏肉、豆腐、 赤みそ、みそ	牛乳	米、さとう、 さといも	ごま油、油	万能ねぎ、 にんじん、こまつな	にんにく、ごぼう、 むき枝豆、 根しょうが、ごんにゃく、 だいこん、ながねぎ、巨峰	791kcal 32.9g
27火	はちおうじ読書の日 ノギ屋の弁当風鳥飯	牛乳	野菜の南蛮漬け タンダの山菜汁 果物(みかん)	鶏肉、豚肉、みそ	牛乳	米、さとう、 でんぷん、さといも	ごま油、油	にんじん	しょうが、りんご、きゅうり、 だいこん、はくさい、ごぼう、 まいたけ、えのきたけ、 たけのこ、ながねぎ、みかん	751kcal 38.8g
28水	スパゲティミートソース	牛乳	コールスロー オレンジポンチ	ベーコン、豚肉	ナチュラルチーズ、 牛乳	スパゲティ、さとう	オリーブ油、油	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、セロリ、 にんにく、キャベツ、 ホールコーン、 フルーツミックス缶、 みかんジュース	883kcal 33.4g
29木	ごはん	牛乳	さんまの甘辛短冊揚げ 野菜の彩り和え にら玉みそ汁	さんま、かつおぶし粉、 鶏肉、豆腐、卵、 みそ、赤みそ	牛乳	米、でんぷん、 さとう	油、ごま	ほうれんそう、 にんじん、にら	根しょうが、もやし、 たまねぎ	863kcal 32.5g
30金	食パン	牛乳	手作りりんごジャム パンプキンシチュー ビーンズサラダ	鶏肉、ベーコン、青大豆	生クリーム、牛乳	食パン、さとう、 小麦粉	油、バター、 オリーブ油	かぼちゃ、にんじん	りんご、レモン(果汁、生)、 たまねぎ、しめじ、 ホールコーン、キャベツ、 きゅうり	833kcal 28.9g

■10月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、なす、小松菜、長ねぎ、里芋、根しょうが、かぶ、チンゲン菜、さつまいもです。

■10月の生で提供予定の果物は、みかん、巨峰、シャインマスカットです。

※ 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 > 暮らしの情報 > 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

