

日・曜日	主食	おかず	血や肉になるもの(魚)	おもなざいりょうめい	おもなざいりょうめい	エネルギー
8水	ごはん	豚肉の生姜焼き 田舎汁 胡瓜と大根の南蛮漬	ぶたにく とりにく なまあげ みそ にほし きゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あがら じゃがいも	たまねぎ しょうが ながねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり	621kcal 23.8g
9木	エビチャーハン	鶏肉と大豆の炒めもの 中華風玉子とコーンのスープ	ハム えび だいず とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あがら でんぷん	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな しょうが たけのこ コーン きくらげ にんにく	601kcal 25.4g
10金	ごはん	さばの塩焼き かぶの味噌汁 いりどり	さば わかめ あがらあげ みそ けずりぶし とりにく きゅうにゅう	こめ あがら じゃがいも こんにやく さとう	かぶ ながねぎ しめじ にんじん こほう たけのこ さやえんどう	660kcal 24.8g
13月	カレーライス	コールスロー りんごヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あがら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース りんご キャベツ	657kcal 18.2g
14火	きなこ揚げパン	はくさいのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	きなこ とりにく ベーコン なまクリーム じゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう あがら こまつな こむぎこ バター	にんじん たまねぎ はくさい こまつな コーン キャベツ	608kcal 22.1g
15水	かてめし	白身魚の薬味焼き 大根の風味漬 はっちんのみそ汁 果物(きよみオレンジ)	とりにく あがらあげ ほき ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あがら マヨネーズ さとう じゃがいも	しょうが にんじん こほう しめじ さやえんどう くわのはこ だいこん しいたけ こまつな ながねぎ きよみオレンジ	613kcal 27.5g
16木	ジャージャー麺	チンゲンツァイと卵のスープ ごまめナッツ	ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし いりこ きゅうにゅう	むしちゅうか あがら こま でんぷん アーモンド さとう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし きゅうり チンゲンツァイ にんじん しめじ	615kcal 28.4g
17金	ごはん	肉豆腐 野菜のおかか和え 豆黒糖	とうふ ぶたにく かつおぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ しらたき あがら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな もやし キャベツ	614kcal 24.4g
20月	ミルクパン	ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいず ぶたにく ツナ きゅうにゅう	パン じゃがいも あがら さとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン こまつな りんご レモン	682kcal 25.5g
21火	赤飯	松風焼き お祝いすまし汁 野菜の彩り和え 果物(きよみオレンジ)	あずき とりにく たまご みそ かまぼこ わかめ とうふ こんぶ けずりぶし かつおぶし きゅうにゅう	こめ もちごめ えのきたけ こんつな さとう あがら	ながねぎ にんじん えのきたけ こまつな もやし きよみオレンジ	604kcal 24.8g
22水	わかめごはん	鶏肉のコロコロ揚げ 豚汁 ごま大根	わかめ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく とうふ あがらあげ みそ にほし きゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あがら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ だいこん	676kcal 26.9g
23木	二色丼	きのこ汁 壺わかめのきんぴら	とりにく たまご とうふ けずりぶし くさわかめ きゅうにゅう	こめ あがら さとう ごま	しょうが たまねぎ さやいんげん チンゲンツァイ しいたけ しめじ えのきたけ にんじん ながねぎ こほう	600kcal 23.9g
24金	ごはん	鮭のごまみそ焼き 新たまねぎの肉じゃが だし塩の浅漬	さけ ぶたにく みそ きゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こま こんにやく あがら	ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり はくさい	608kcal 27.3g
27月	胚芽パン 八王子ナポリタン	魚の香草パン粉焼き ポトフ りんごジュース	メルルーサー ベーコン みそ とりにく けずりぶし	パン パンこ スパゲティ さとう じゃがいも あがら	にんにく パセリ バジル たまねぎ キャベツ はくさい ブロッコリー しょうが にんじん りんごジュース	662kcal 31.8g
28火	たけのこごはん	ししゃもの磯辺焼き 具汁 小松菜と油揚げの煮びたし	とりにく あがらあげ ししゃも あおりのり みそ だいず ぶたにく とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう あがら じゃがいもこんにやく	たけのこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし しめじ	605kcal 25.9g
30木	ひじきごはん	ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜とツナの和え物	ひじき あがらあげ とりにく ちくわ ツナ あおりのり たまご とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ あがら さとう こま こむぎこ でんぷん	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし コーン	688kcal 27.2g

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

クロームブック
はちおうじし しが
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページがあります！

しょうくいく ちやうりどうが がくしやう
食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です！
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はっちこルーム→食育

このアイコンが目印★